



营 养 堂 营 养 密 码 系 列

高血压患者的 1000个生活宜忌

李立祥 主编 冯艳军 李政 副主编

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高血压患者的1000个生活宜忌 / 李立祥主编. —北京：电子工业出版社，2017.1

（营养堂营养密码系列）

ISBN 978-7-121-30456-9

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—防治 IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第283015号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：孙 鹏

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：246千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。



序 言

关于高血压，中国疾病预防控制中心的一项最新研究发现，我国的高血压患者总人数已突破 3.3 亿，而在成年人中高血压患病率高达 33.5%，这就相当于每 3 个成年人中就有 1 个高血压患者。另外，高血压已不再是中老年人的“专利”，30 岁以下的人群中高血压的患病率达到约 10%，且近年来呈持续上升趋势。

高血压作为一种常见病和多发病，其知晓率却很低。这是由于高血压一般起病缓慢，患者早期常无明显症状，或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等不典型症状，往往无法及时察觉。

更令人忧心的是，大多数患者并未意识到高血压的危害。殊不知，高血压及其并发症会严重影响人们的身心健康。高血压就像是人体健康的一颗“定时炸弹”，如果不控制血压，长期的高

压状态就会损害靶器官，一旦发生并发症，轻则影响生活质量，重则会导致中风、心脏病、肾衰竭等致命疾病。有统计显示，在我国每年死亡的近 300 万心血管病患者中，约 50% 都与高血压有关。

在医疗水平先进的发达国家，高血压也是一个棘手的问题，而我国在知晓率、治疗率、控制率等方面和他们仍有不小的差距。造成这种现象的主要原因就是人们对高血压防治知识了解不够、认识不清，以至于走进了很多误区，严重影响患者的健康。例如：

◆一些老年高血压患者认为，年纪大了患高血压是正常现象，不必在意。这无疑会加剧高血压病情，加重其对心、脑、肾、眼等重要器官的损害。很多老年人患冠心病、脑卒中的元凶就是高血压。



◆不少人会通过症状来判断高血压的危害，认为没有什么不适，就代表高血压对身体没有伤害。这导致他们常拖到病情恶化后才开始控制血压，此时往往已经对心、肾等重要器官造成了不可逆转性损害。

◆很多高血压患者认为，能使血压降得快的药就是好药，这也是常见误区。血压升高不是一朝一夕形成的，身体已经适应了高压状态，血压骤然下降便会引发身心不适。

.....

那么，究竟该如何预防高血压？患有高血压又该如何有效控制？该如何科学预防高血压并发症呢？这些疑问都可

以在《高血压患者的1000个生活宜忌》中找到答案。

本书以宜与忌的方式，针对日常生活中高血压患者护理的具体措施进行了详细解读，脉络清晰、语言简洁、内容全面，涉及高血压患者所需知道的方方面面的知识，如饮食营养、康复运动、生活起居、日常工作、心理调养、诊疗用药、并发症防治、不同人群调养等。书中配有众多精美插图，让人读来赏心悦目，在不知不觉间收获更多健康知识。

希望本书能为高血压患者的健康贡献一份绵薄之力，帮助高血压患者早日摆脱疾病困扰！

目 录

第一章 有关高血压认识的宜与忌 / 017

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 宜知道什么是血压 / 018 | 宜了解饮食不当诱发高血压 / 023 |
| 宜知道收缩压和舒张压 / 018 | 宜了解肥胖诱发高血压 / 023 |
| 宜了解什么是脉压 / 018 | 宜了解过度吸烟诱发高血压 / 024 |
| 宜了解血压变化的规律 / 018 | 宜了解过度饮酒诱发高血压 / 024 |
| 宜了解年龄影响血压水平 / 019 | 宜了解情绪不佳诱发高血压 / 024 |
| 宜了解性别影响血压水平 / 019 | 宜了解疾病诱发高血压 / 024 |
| 宜了解地域影响血压水平 / 019 | 宜了解药物诱发高血压 / 025 |
| 宜了解职业影响血压水平 / 019 | 宜清楚高血压与高血糖的关系 / 025 |
| 宜了解体位影响血压水平 / 020 | 宜清楚高血压与高血脂的关系 / 025 |
| 宜知道什么是高血压 / 020 | 宜清楚高血压的发病进程 / 026 |
| 宜了解高血压的诊断 / 020 | 宜知道高血压的临床症状 / 026 |
| 宜重视临界高血压 / 020 | 宜了解理想的降压目标 / 026 |
| 宜了解单纯收缩期高血压 / 020 | 忌轻视没有症状的高血压 / 027 |
| 宜了解白大衣高血压 / 021 | 忌得了高血压而不积极治疗 / 027 |
| 宜了解恶性高血压 / 021 | 忌以为患了高血压就无法长寿 / 027 |
| 宜了解高血压的分级 / 022 | 忌认为瘦人不会患高血压 / 028 |
| 宜了解高血压的分类 / 022 | 忌忽视老年人血压高 / 028 |
| 宜了解原发性高血压 / 022 | 忌忽视儿童高血压 / 028 |
| 宜了解继发性高血压 / 022 | 忌忽视孕妇高血压 / 028 |
| 宜了解遗传诱发高血压 / 022 | 忌患了高血压而不自知 / 028 |



006 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

忌忽视头晕症状 / 028

忌忽视头痛症状 / 029

忌忽视胸闷、心悸 / 029

忌忽视烦躁、失眠 / 029

忌忽视健忘症状 / 029

忌忽视夜尿、尿频 / 029

忌忽视出血症状 / 030

忌忽视肢体麻木 / 030

忌忽视高血压危象 / 030

忌忽视高血压对心脏的危害 / 030

忌忽视高血压对大脑的危害 / 030

忌忽视高血压对肾脏的危害 / 031

忌忽视高血压对眼底的危害 / 031

第二章 高血压患者饮食营养宜与忌 / 032

吃饭时宜细嚼慢咽 / 033

宜定时进餐 / 033

宜改变进食顺序 / 033

宜均衡饮食 / 033

宜控制每天摄入的总热量 / 033

宜限制脂肪的摄入 / 034

宜限制胆固醇的摄入 / 034

宜少摄入碳水化合物 / 034

宜控制甜食的摄入 / 034

主食宜以谷类为主 / 034

早餐宜营养全面 / 035

晚餐宜清淡 / 035

煲汤宜去油 / 035

炒菜宜用植物油 / 036

宜少吃菜籽油 / 036

调味宜常用葱蒜 / 036

宜适量吃醋 / 036

宜低盐饮食 / 036

宜掌握低盐饮食的方法 / 037

宜食用富含钾的食物 / 037

宜食用富含钙的食物 / 037

宜适量补充镁元素 / 037

宜适量补充硒元素 / 038

宜补充膳食纤维 / 038

宜补充维生素A / 038

宜补充B族维生素 / 038

宜补充维生素C / 038

宜补充维生素D / 039

宜补充维生素E / 039

宜补充维生素P / 039

宜适量补充蛋白质 / 039

宜补充卵磷脂 / 039

宜补充 ω -3脂肪酸 / 040

宜补充益生菌 / 040

宜多吃粗杂粮 / 040

宜多吃新鲜食物 / 040

宜多吃碱性食物 / 040

宜多吃黑色食物 / 041

宜了解饮食对药物的影响 / 041

宜起床后喝杯温开水 / 041



- | | |
|----------------|-----------------|
| 宜每天睡前饮水 / 042 | 宜适当多吃黑木耳 / 068 |
| 宜科学饮酒 / 042 | 宜适当多吃大蒜 / 069 |
| 宜饮菊花茶 / 042 | 宜适当多吃大葱 / 070 |
| 宜饮山楂茶 / 042 | 宜适当多吃海带 / 071 |
| 宜饮荷叶茶 / 043 | 宜适当多吃紫菜 / 072 |
| 宜饮槐花茶 / 043 | 宜适当多吃虾 / 073 |
| 宜饮决明子茶 / 043 | 宜适当多吃鳕鱼 / 074 |
| 宜适当多吃绿豆 / 044 | 宜适当多吃三文鱼 / 075 |
| 宜适当多吃玉米 / 045 | 宜适当多吃苹果 / 076 |
| 宜适当多吃芹菜 / 046 | 宜适当多吃柠檬 / 077 |
| 宜适当多吃莴笋 / 047 | 宜适当多吃梨 / 078 |
| 宜适当多吃芦笋 / 048 | 宜适当多吃香蕉 / 079 |
| 宜适当多吃菠菜 / 049 | 宜适当多吃猕猴桃 / 080 |
| 宜适当多吃油菜 / 050 | 宜适当多吃山楂 / 081 |
| 宜适当多吃白菜 / 051 | 宜适当多吃核桃 / 082 |
| 宜适当多吃西蓝花 / 052 | 宜适当多吃莲子 / 083 |
| 宜适当多吃土豆 / 053 | 忌经常节食 / 084 |
| 宜适当多吃南瓜 / 054 | 忌吃得过饱 / 084 |
| 宜适当多吃山药 / 055 | 忌盲目进补 / 084 |
| 宜适当多吃胡萝卜 / 056 | 饮食忌吃全素 / 084 |
| 宜适当多吃白萝卜 / 057 | 忌不吃早餐 / 084 |
| 宜适当多吃番茄 / 058 | 忌晚餐过晚 / 085 |
| 宜适当多吃茄子 / 059 | 忌节日期间饮食不当 / 085 |
| 宜适当多吃苦瓜 / 060 | 饮食忌烹调方式不当 / 085 |
| 宜适当多吃黄瓜 / 061 | 忌饮食过辛辣 / 086 |
| 宜适当多吃冬瓜 / 062 | 忌多摄入味精 / 086 |
| 宜适当多吃洋葱 / 063 | 忌过量食用酱油 / 086 |
| 宜适当多吃黄花菜 / 064 | 忌常吃油炸食品 / 086 |
| 宜适当多吃香菇 / 065 | 忌经常吃快餐 / 086 |
| 宜适当多吃猴头菇 / 066 | 忌常吃方便食品 / 087 |
| 宜适当多吃金针菇 / 067 | 忌多吃糯米 / 087 |



008 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

忌多吃猪蹄 / 087

忌食用肉皮 / 087

忌过量吃瘦肉 / 088

忌食用猪油 / 088

忌多吃香肠 / 088

忌食用鱼子 / 088

忌多吃蛋黄 / 088

忌多吃咸鸭蛋 / 089

忌多吃咸菜 / 089

忌多吃豆腐乳 / 089

面包食用禁忌 / 090

忌吃葡萄柚 / 090

忌吃零食过多 / 090

忌经常吃蜜饯 / 090

忌食用薯片 / 090

忌吃冰激凌 / 091

忌食用奶油 / 091

忌一次性喝水过多 / 091

忌饮用浓茶 / 091

忌过量饮用咖啡 / 092

忌用药后过量饮酒 / 092

忌喝碳酸及运动型饮料 / 092

高血压患者忌抽烟 / 092

第三章 高血压患者康复运动宜与忌 / 093

宜认识适当运动的益处 / 094

宜把握好运动的强度 / 094

宜掌握好运动的时间 / 094

宜选择合适的运动地点 / 094

运动宜循序渐进 / 094

服药后运动宜注意 / 095

运动前宜检查身体 / 095

运动前宜做好准备工作 / 096

轻度高血压宜做的运动 / 096

中度高血压宜做的运动 / 096

重度高血压宜做的运动 / 096

宜做“微笑轻松运动” / 097

宜做有氧运动 / 097

宜做深呼吸运动 / 098

宜经常散步 / 098

宜坚持走鹅卵石 / 098

宜适度爬楼梯 / 098

轻度患者宜慢跑 / 098

宜经常打太极拳 / 099

宜打乒乓球降压 / 099

高血压患者宜游泳 / 099

游泳宜量力而行 / 099

宜进行钓鱼活动 / 100

宜适度跳舞 / 100

练习瑜伽宜适度 / 100

宜练健身球降压 / 100

宜骑健身脚踏车 / 100

宜每天手指梳头降压 / 101

宜干洗脸降压 / 101

宜经常做擦颈动作 / 101



宜按揉降压沟降压 / 101

宜按摩手指甲根部 / 102

宜每天按捏手掌 / 102

宜做甩手运动 / 102

宜经常做踮脚动作 / 102

宜做四肢伸展运动 / 103

宜做降压“脚踝操” / 103

宜做锻炼手臂降压操 / 103

宜做锻炼肩膀降压操 / 104

宜做锻炼手掌降压操 / 104

宜锻炼十指降压操 / 104

宜做太阳发光降压操 / 105

宜做肌肉松紧降压操 / 105

宜做手指转球降压操 / 105

宜做通畅气血降压操 / 106

宜做旋臂扩胸降压操 / 106

宜按摩涌泉穴降压 / 107

宜按摩百会穴降压 / 107

宜按摩太阳穴降压 / 107

宜按摩曲池穴降压 / 108

宜按摩内关穴降压 / 108

宜按摩足三里穴降压 / 108

宜按摩合谷穴降压 / 109

宜按摩后溪穴降压 / 109

宜按摩风府穴降压 / 109

忌忽视运动锻炼 / 110

忌运动时间过长 / 110

忌运动频率过密 / 110

忌进行剧烈运动 / 110

严重高血压患者忌运动 / 110

忌认为运动不需服降压药 / 111

忌空腹运动 / 111

忌吃饱后运动 / 111

忌运动时不注意保暖 / 111

运动时忌用嘴呼吸 / 111

忌运动时大量饮水 / 112

忌运动后立即停下休息 / 112

忌运动后立即洗热水澡 / 112

忌运动后喝冰冻饮料 / 112

忌运动后立即进餐 / 113

忌运动后吃鸡鸭鱼肉 / 113

忌大雾天气锻炼 / 113

忌清晨锻炼身体 / 113

忌炎炎夏日外出运动 / 114

忌低温天气外出运动 / 114

忌做无氧运动 / 115

忌进行长跑运动 / 115

忌登山不自量力 / 115

忌经常打高尔夫 / 115

高血压患者忌冬泳 / 115

忌盲目练瑜伽 / 116

高血压患者忌倒着走 / 116

高血压患者忌练俯卧撑 / 117

忌迅速低头弯腰 / 117

忌迅速改变体位 / 117

忌做憋气动作 / 117



第四章 高血压患者生活起居宜与忌 / 118

宜家庭和睦 / 119

生活环境宜清净 / 119

室内颜色宜淡雅 / 119

宜定时作息 / 119

宜保证充足睡眠 / 119

宜积极防治失眠 / 120

宜睡前泡脚 / 120

睡前宜先睡心 / 121

睡觉时手机宜关机 / 121

宜保证卧室安静、黑暗 / 121

宜保证适宜的温度和湿度 / 121

宜给卧室通风 / 121

宜选择木板床 / 122

宜采用右侧卧姿 / 122

宜半夜醒后饮杯水 / 122

醒后宜赖床 / 122

起床动作宜缓慢 / 123

日常穿着宜宽松 / 123

宜清晨定时排便 / 123

宜用温水洗漱 / 123

宜中午小睡 / 123

宜节制性生活 / 124

宜适度日光浴 / 124

日光浴的适宜时间 / 124

宜进行森林浴 / 124

旅游前宜进行体检 / 125

旅游宜携带急救卡 / 125

旅游宜携带常用药物 / 125

旅游宜避免过度疲劳 / 125

春季宜适当“春捂” / 125

夏季宜重视补水 / 126

宜重视夏季打盹 / 126

夏季宜摇扇取凉 / 126

秋冬季节宜注意保暖 / 126

忌只靠生活方式降压 / 127

忌忽视健康生活方式 / 127

忌昼夜颠倒 / 127

忌长期熬夜 / 127

忌长期卧床休息 / 128

睡眠忌仰卧姿势 / 128

忌枕头过高或过低 / 128

忌蒙头睡觉 / 128

忌被子太厚 / 129

忌忽视夜间危险 / 129

睡觉时忌独处一室 / 129

忌用刺激闹铃起床 / 129

忌忽视打鼾 / 130

忌清晨开展性生活 / 130

忌清晨过度疲劳 / 130

忌紧扣衣领 / 130

忌上厕所起身太快 / 130

忌蹲着大便 / 131

忌长时间上厕所 / 131

忌排便用力 / 131

忌忍小便太久 / 131

忌后仰洗头 / 131

忌空腹时洗澡 / 132

忌吃饱后洗澡 / 132

忌洗澡水温过低 / 132

忌洗澡水温过高 / 132



忌在水中久泡 / 132

高血压患者忌泡温泉 / 133

忌长时间接待客人 / 133

忌趴着看书 / 133

忌长时间看电视 / 133

看球赛忌兴奋过度 / 134

忌长时间接打手机 / 134

忌长时间上网 / 134

忌长时间打麻将 / 135

忌听刺激性音乐 / 135

忌挤公共汽车 / 135

忌盲目开车 / 135

忌搬拿重物 / 136

日光浴禁忌事项 / 136

忌在桑拿天出门 / 136

忌夏季空调调得过低 / 136

第五章 高血压患者日常工作宜与忌 / 137

宜防高血压偷袭上班族 / 138

宜工作张弛有度 / 138

宜忙里偷闲巧锻炼 / 138

宜经常锻炼颈部 / 138

宜经常锻炼肩部 / 138

宜经常锻炼手部 / 139

宜经常做健脑保健操 / 139

宜经常锻炼腰部 / 139

宜经常锻炼腿部 / 139

宜主动伸伸懒腰 / 140

宜当心“快餐综合征” / 140

宜小心“垃圾食品” / 140

宜巧吃“应酬饭” / 140

工作餐宜科学营养 / 141

工作餐宜荤素搭配 / 141

工作餐宜保证主食的量 / 141

工作餐宜富含维生素 / 141

工作餐宜定时 / 141

工作餐宜吃八分饱 / 142

宜定时给自己加餐 / 142

工作时宜补充水果 / 142

宜科学补充水分 / 143

办公环境宜安静 / 143

宜保持办公室清洁 / 143

宜改善办公室通风 / 143

宜重视办公室污染 / 144

电脑族宜注意保护视力 / 144

电脑族宜注意补充营养 / 144

电脑族宜注意皮肤清洁 / 144

电脑族宜端正姿势 / 144

办公室午睡宜注意 / 145

宜步行上下班 / 145

忌做“工作狂” / 146

忌不会调整工作压力 / 146

开会时忌情绪激动 / 146

忌用脑过度 / 146

忌久坐不动 / 147

忌疲劳时硬撑 / 147

忌生病硬撑 / 147

忌在路上吃早餐 / 147



012 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

忌用方便面代替工作餐 / 148

午餐忌只吃面食 / 148

忌常吃外卖盒饭 / 148

忌吃工作餐过快 / 148

忌感觉饥饿时硬忍 / 148

忌不清洗茶垢 / 149

忌忽视办公室饮水机污染 / 149

忌忽视办公室空气污染 / 149

忌忽视电磁辐射的危害 / 149

忌忽视复印机、打印机污染 / 150

忌受二手烟危害 / 150

忌长时间吹空调 / 150

忌忽视办公室噪音 / 150

忌伏案午睡 / 151

忌午睡时间过长 / 151

忌午睡前服用降压药 / 151

忌经常乘飞机 / 151

忌在高温环境下工作 / 152

忌从事搬重物的工作 / 152

第六章 高血压患者心理调养宜与忌 / 153

宜重视心理对血压的影响 / 154

宜重视性格对血压的影响 / 154

宜学会释放心中怒火 / 154

宜学会转移注意力 / 155

宜设立一本情绪日记 / 155

宜学会向他人倾诉 / 155

宜偶尔哭泣一回 / 155

宜懂得如何排解郁闷 / 155

宜接触新鲜的事物 / 156

宜自我暗示消除不良情绪 / 156

宜情绪平和 / 156

宜让自己快乐起来 / 156

宜笑一笑没烦恼 / 156

宜用饮食让心情好起来 / 157

宜适当运动改善心情 / 157

宜远离不良环境 / 158

宜保持良好的人际关系 / 158

宜学学放松降压法 / 158

宜每晚给精神“卸妆” / 158

宜每天静坐 / 159

宜用兴趣爱好疏导情绪 / 159

宜和书画诉衷肠 / 160

宜和花草谈谈心 / 160

宜常听音乐以降压 / 160

宜与宠物做伴 / 160

宜垂钓消解忧愁 / 161

宜进行慢生活 / 161

宜少说多听 / 161

宜懂得换位思考 / 161

宜懂得接纳 / 161

忌忽视心理治疗 / 162

忌满不在乎的心理 / 162

忌孤独、悲观和失望 / 162

忌内疚的不良情绪 / 162

忌过于恐惧 / 163

忌心理负担过重 / 163



忌猜忌心理 / 163

忌情绪紧张 / 163

忌随便发脾气 / 164

忌出现应激状态 / 164

忌过于悲伤 / 164

忌被焦虑困扰 / 165

忌被抑郁困扰 / 165

忌自我封闭 / 165

忌情绪浮躁 / 165

忌被空虚所困扰 / 166

忌总是争强好胜 / 166

第七章 高血压患者诊疗用药宜与忌 / 167

宜了解一天中血压的变化 / 168

宜了解四季血压变化规律 / 168

宜测 24 小时动态血压 / 168

宜定期到医院复查 / 168

宜定期测量血压 / 168

宜掌握测量血压的方法 / 169

测量血压宜注意哪些方面 / 169

宜了解测量的最佳时间 / 170

宜掌握合适的测量体位 / 170

宜掌握测量结果的读取 / 170

宜做好测量结果的记录 / 170

宜选择合适的血压计 / 170

宜知道高血压的诊断原则 / 171

宜清楚诊断标准与分级 / 171

宜了解高血压临床如何评估 / 172

宜了解高血压临床评估项目 / 172

宜了解高血压危险分层 / 172

宜了解高血压确诊的处理方案 / 172

宜采用整体降压治疗 / 173

降压时宜兼顾其他疾病的治疗 / 173

宜采用“阶梯疗法”降压 / 173

宜了解短效降压药的特点 / 173

宜了解中效降压药的特点 / 174

宜了解长效降压药的特点 / 174

宜常备短效降压药 / 174

宜了解利尿剂 / 175

宜了解 β 受体阻滞剂 / 175

宜了解血管紧张素转换酶抑制剂 / 175

宜了解血管紧张素 II 受体拮抗剂 / 175

宜了解 α 受体阻滞剂 / 176

宜了解钙拮抗剂 / 176

宜了解降压药的副作用 / 176

宜预防“首剂综合征” / 176

宜清晨服药控制“血压晨峰” / 177

宜掌握高血压病急症处理方法 / 177

宜了解中医对高血压的分型 / 177

肝阳上亢型宜用天麻钩藤饮 / 178

阴虚阳亢型宜用杞菊地黄丸 / 178

阴阳两虚型宜用金匱肾气丸 / 178

痰湿壅盛型宜用半夏白术天麻汤 / 178

瘀血阻络型宜用血府逐瘀汤 / 178

降压忌操之过急 / 179

忌认为高血压可以根治 / 179

忌血压一高就紧张 / 180



014 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

忌认为降压药能不吃就不吃 / 180

忌认为降压药有耐药性 / 180

忌擅自乱用药物 / 180

忌崇尚中药，摒弃西药 / 181

忌迷信中药降压永久不反弹 / 181

忌依靠保健品来降压 / 181

忌用治疗仪代替药物 / 181

忌单一用药 / 182

忌不测血压服药 / 182

忌没有症状不服药 / 182

忌不断变换药物品种 / 182

忌临睡前服降压药 / 183

忌间断服降压药 / 183

忌只服药，不看效果 / 184

忌认为夏天可以停药 / 184

忌去医院复查前停药 / 184

忌服药后出现不适就停药 / 184

忌忽视用药后头晕头痛 / 185

忌忽视用药后恶心呕吐 / 185

忌忽视用药后皮肤潮红 / 185

忌忽视降压药影响性功能 / 185

忌忽视降压药对心脏的抑制作用 / 185

忌忽视降压药影响肝肾功能 / 186

忌用茶水送服药物 / 186

忌用饮料送服药物 / 186

忌用牛奶送服药物 / 186

忌干吞药物 / 187

忌平躺着服药 / 187

忌多种药物同服 / 188

忌服药后饮水过多 / 188

忌在服药后马上运动 / 188

第八章 高血压并发症防治宜与忌 / 189

宜尽早防治并发症 / 190

宜了解高血压并发心脏病 / 190

宜了解并发心脏病的症状 / 190

宜了解并发心脏病如何治疗 / 190

并发心脏病宜注意生活环境 / 191

并发心脏病宜注意防寒保暖 / 191

并发心脏病宜用温水洗澡 / 191

并发心脏病宜适度运动 / 191

并发心脏病宜减轻体重 / 192

并发心脏病宜控制情绪 / 192

宜了解高血压并发中风 / 192

宜了解并发脑中风的症状 / 192

宜了解并发中风如何治疗 / 192

宜预防并发中风 / 193

宜预防二次中风 / 193

并发中风宜限制饮食 / 193

并发中风宜适当补钾 / 194

并发中风宜适当补镁 / 194

并发中风宜补充维生素 / 194

并发中风宜进行肢体康复 / 194

并发中风宜进行语言康复 / 194

宜警惕并发高尿酸血症 / 195

宜了解并发高尿酸血症的危害 / 195

宜了解并发高尿酸血症如何治疗 / 195



- 并发高尿酸血症宜注意饮食 / 195
- 并发高尿酸血症宜控制蛋白质摄入 / 196
- 宜警惕高血压并发糖尿病 / 196
- 宜了解并发糖尿病如何治疗 / 196
- 并发糖尿病宜少食多餐 / 196
- 并发糖尿病宜控制主食 / 196
- 并发糖尿病宜控制副食 / 197
- 并发糖尿病饮水宜适量 / 197
- 并发糖尿病宜适度运动 / 197
- 宜警惕高血压并发肾衰竭 / 198
- 宜了解并发肾衰竭的症状 / 198
- 宜了解并发肾衰竭如何治疗 / 198
- 宜预防并发肾衰竭 / 198
- 宜警惕高血压并发视力障碍 / 198
- 忌忽视预防高血压并发心脏病 / 199
- 忌轻视高血压并发房颤 / 199
- 并发心脏病忌晨练 / 199
- 并发心脏病忌过量喝咖啡 / 199
- 忌不知属于易并发中风人群 / 200
- 忌忽视并发中风的症状 / 200
- 并发中风忌康复训练方法不当 / 200
- 忌将高尿酸血症等同于痛风 / 201
- 并发高尿酸血症忌吃高嘌呤食物 / 201
- 并发高尿酸血症忌吃火锅 / 201
- 并发高尿酸血症忌多吃豆类 / 201
- 并发高尿酸血症忌吃刺激性食物 / 202
- 并发高尿酸血症忌饮啤酒 / 202
- 并发糖尿病患者忌擅自用降压药 / 202
- 并发糖尿病忌突然停药 / 202
- 忌过量食用无糖食品 / 203
- 并发糖尿病忌多食木糖醇 / 203
- 并发糖尿病忌食高糖食物 / 203
- 忌食含糖量高的水果和蔬菜 / 204
- 并发糖尿病患者忌只吃粗粮 / 204
- 并发糖尿病忌过多食用坚果 / 204
- 并发糖尿病忌忽视养护双脚 / 204
- 并发糖尿病患者忌运动过量 / 205
- 忌忽视并发肾衰竭 / 205
- 并发肾衰竭忌饮水过量 / 205
- 并发肾衰竭忌摄入过多的钾 / 205
- 并发肾衰竭忌摄入过多的钠 / 205
- 并发肾衰竭忌治疗方法不当 / 206
- 并发肾衰竭忌服用肾毒性药物 / 206
- 并发肾衰竭忌忽视骨折 / 206

第九章 不同高血压人群调养宜与忌 / 207

- 宜了解儿童高血压的诱因 / 208
- 宜清楚儿童高血压的症状 / 208
- 宜积极预防儿童高血压 / 208
- 儿童宜定期测量血压 / 209
- 儿童患高血压宜补蛋白质 / 209
- 儿童患高血压宜补充膳食纤维 / 209
- 儿童患高血压宜适当补钙 / 209
- 儿童患高血压宜适当补锌 / 209
- 儿童患高血压宜少玩电子产品 / 210
- 宜了解妊娠高血压的症状 / 210
- 孕妇宜定期产检 / 210
- 妊娠高血压宜合理选择药物 / 210



016 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

妊娠高血压宜适当补钙 / 211

妊娠高血压宜适当补钾 / 212

妊娠高血压宜补充蛋白质 / 212

宜了解更年期高血压 / 212

宜清楚更年期高血压的症状 / 212

更年期前后宜勤测血压 / 212

更年期高血压宜正确用药 / 213

更年期高血压宜多吃豆类食品 / 213

更年期高血压宜吃安神类食物 / 213

更年期高血压宜补充卵磷脂 / 213

宜了解老年性高血压 / 214

宜知道老年高血压的诱因 / 214

宜了解老年高血压的特点 / 214

宜注意老年人血压波动 / 214

宜警惕老年人继发性高血压 / 215

宜重视老年人隐匿性高血压 / 215

宜了解假性高血压 / 215

宜了解老年人降压目标值界定 / 216

宜了解老年性高血压的治疗 / 216

老年性高血压宜首选利尿剂 / 216

老年人降压宜联合用药 / 216

宜了解老年人常备药物 / 217

老年人宜站着测量血压 / 217

老年人宜调整生活方式 / 217

宜积极应对老年人味觉减退 / 217

忌忽视儿童高血压 / 218

儿童患高血压忌吃快餐 / 218

儿童患高血压忌多吃零食 / 218

儿童患高血压忌喝可乐 / 219

儿童忌膳食纤维摄入过量 / 219

儿童患高血压忌不控制体重 / 219

儿童患高血压忌压力过大 / 219

忌忽视妊娠高血压综合征 / 219

忌不知易患妊娠高血压 / 220

忌通过症状判断妊娠高血压 / 220

忌将妊娠高血压误以为是贫血 / 220

忌以为分娩后血压自然会下降 / 220

忌怀孕后体重增加过快 / 221

忌怀孕后整天卧床休息 / 221

妊娠高血压忌吃过多补品 / 221

忌不重视更年期高血压 / 221

忌对更年期高血压认识不正确 / 222

更年期高血压忌只服降压药物 / 222

忌将更年期高血压与甲亢混淆 / 222

忌忽视老年性高血压并发症 / 222

忌忽视血压昼夜节律异常 / 223

忌忽视老年人体位性低压 / 223

老年人忌忽视餐后低血压 / 223

老年人忌用 α 受体阻滞剂降压 / 223

老年高血压患者忌独居 / 224

高血压患者忌经常驾车 / 224

高血压患者忌服药后驾车 / 224



第一章

有关高血压 认识的宜与忌

生活中，很多人都有量血压的习惯，
医院也将测量血压作为一个常规的检查项目，
可见血压是人体生理体征的一个重要指标。

那么，血压到底是什么？

高血压是怎么回事？

高血压又会给身体带来哪些影响呢？



④ 知道什么是血压

血压就是血液在身体流通时产生的压力。血液在血管中流动时，会对血管壁产生压力，分为动脉血压、毛细血管血压和静脉血压三种。我们通常说的血压指的是指动脉血压，心室收缩时将血液射入动脉，通过的血液会对动脉管壁产生侧压力，使管壁扩张，形成动脉血压。所以说，动脉血压是反映心脏射血功能的一个指标。

④ 知道收缩压和舒张压

当心室收缩时，血液从心室流入动脉，这时候主动脉压急剧升高，我们把其中的最高值称为收缩压，即“高压”。当心室舒张时，动脉血管弹性回缩，而血液仍继续缓慢向前流动，这时候血液对动脉的压力下降，我们把其中的最低值称为舒张压，即“低压”。一般情况下，收缩压的高低主要与心输出量的多少有关，运动时心输出量增加，收缩压也随之增高；舒张压主要与血流阻力有关，阻力越大，舒张压越高。

④ 了解什么是脉压

脉压指的是舒张压和收缩压之差，脉压主要与大动脉的弹性有关。脉压正常值约为40毫米汞柱，脉压增大或减小都不利于人体健康。如果大动脉发生动脉粥样硬化，导致大动脉的弹性减弱，对血压波动的缓冲作用减弱，会使得舒张压和收缩压之差增大，即脉压增大。

④ 了解血压变化的规律

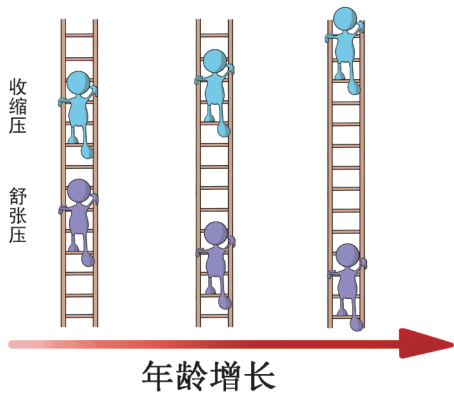
认识和了解血压的变化规律很有必要，它能够帮助我们掌握血压在一天中的变化情况，便于我们及时发现血压的异常，从而有助于控制血压的平稳。

人体的血压总体上处在一个动态的平衡状态，大多数人的血压变化都有明显的规律性。一般来说，健康的成人在夜晚休息时血压逐渐降低，在凌晨1~2点时降到最低值；而白天活动的时候血压上升，并会在上午6~10点和下午4~8点出现两个高峰，随后逐渐下降。不过，当人体生物钟发生变化时，血压也会随之改变，如经常上夜班的工作人员，他们每天的血压高峰值可能会出现在晚上。



④ 了解年龄影响血压水平

人体的血压会随着年龄的增长而发生改变，一般收缩压会随着年龄的增长不断升高，而舒张压随年龄的增长不变或降低，导致脉压会逐渐增大。随着年龄的增长，人体新陈代谢的能力下降，导致血管内膜和中层变厚，胶原、弹性蛋白、脂质积聚导致大动脉弹性减退。反应到血压上，不管男女，射血时由于大动脉扩张性降低，导致收缩压增高，舒张时不能保持血管腔内压力，所以舒张压不高，甚至偏低。



④ 了解性别影响血压水平

研究发现，35岁之前，男性患高血压的概率要高于女性；35岁之后，女性患高血压的概率大幅度升高；而过了45岁之后，女性高血压的患病率要高于男性；60岁以后，男女的差异会逐渐消

失，不管男女，约有65%左右的人会患上高血压。

这种性别差异可能与女性体内雌激素的变化有关，雌激素具有抑制血管收缩、防止血管老化的作用，体内的黄体酮激素能促进钠的排泄，降低对血管的压力。随着女性体内雌激素的不断减少，雌激素对女性的保护作用逐渐变弱，女性患高血压的概率也会不断升高。

④ 了解地域影响血压水平

地域也会对人体血压产生影响，一般在北方居住的人们的血压要高于在南方居住的。这是因为南方气温偏高，汗液蒸发较快，血容量减少，导致血管系统容积增大，因此人们的血压整体水平较低。而在北方较寒冷地区则相反，人们的血管相对收缩，血压整体水平偏高。

④ 了解职业影响血压水平

从事脑力劳动和紧张工作的人群高血压的患病率要高于体力劳动者，城市居民高血压的发病率较农村居民要高，长期在有噪声的环境下工作也容易患高血压。职业对血压的影响可能与生活的紧张程度、精神心理因素有关。



④ 了解体位影响血压水平

不同的体位对血压也会产生不同的影响，通常卧位时的血压水平要低于坐位，坐位时的血压水平又低于立位，这与重力的代偿机制有关。另外，右侧卧位时的血压水平要低于左侧卧，这是由于左侧卧会压迫心脏，导致心脏输出量增加，进而引起血压升高。

④ 知道什么是高血压

高血压是指在没有接受抗高血压药物治疗的情况下，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，它是一种以体循环动脉收缩压和（或）舒张压升高为特征的临床综合征。如今，高血压已成为严重影响人们健康的心血管疾病之一，其发病率也在逐年增加，需要引起足够的重视。

④ 了解高血压的诊断

临床上通常会选取上臂肱动脉来测量血压值，需经过非同日三次的反复测量，才能判断血压升高是否为可持续性的，至少两次血压升高即可判断为高血压。一般按血压的高低值，分为：

◎正常血压：收缩压 < 140 毫米汞

柱，舒张压 < 90 毫米汞柱，且非低血压者。

◎确诊高血压：收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。

④ 重视临界高血压

临界高血压又称“边缘型高血压”，血压值处于正常血压值和确诊高血压值之间，未对心、脑、肾等器官造成伤害。出现临界高血压的人群中约有71.5%最终会发展成高血压。临界高血压因早期缺乏相应的症状，极易被忽视，此时应积极预防高血压，可防止其发展为高血压。

④ 了解单纯收缩期高血压

单纯收缩期高血压指的是一个人舒张压不高，仅仅是收缩压要高于正常的血压值。单纯收缩期高血压的诊断标准是收缩压 ≥ 140 毫米汞柱、舒张压 < 90 毫米汞柱。由于单纯收缩期高血压多发于60岁以上的老年人，所以又称为老年收缩期高血压。很多人认为老年收缩期高血压是正常的生理特征，对身体没有危害，无须治疗，可事实并非如此。调查发现，冠心病、脑卒中、左室肥厚等都与收缩压关系密切，积极治疗老



年收缩期高血压，可将脑血管疾病的发病率降低36%，心血管疾病的发病率降低32%。

④ 了解白大衣高血压

白大衣高血压是指有的患者平时血压不高，或自测时血压不高，但由医护人员测量时血压就会升高。这可能是因为家中环境安静，而到了医院后受旅途疲劳、情绪紧张等因素的影响，导致反应性或暂时性的血压升高。所以，不能凭一次测量就确诊高血压，需要根据24小时动态血压检测的情况来进行确诊、治疗。

⑤ 了解恶性高血压

恶性高血压又称为“急进型高血压”，是指高血压病情一开始就急剧进展，或在患病数年后病情突然恶化。一般多发于中青年，病情发展较快，血压明显升高，往往会超过200/130毫米汞柱，可出现剧烈头痛、恶心、呕吐、头晕、耳鸣、肾功能急剧减退等症状，如果不及时治疗，可在短期内出现心力衰竭、脑出血、尿毒症、眼底出血等疾病，后果非常严重。

我在家量着正常，怎么到医院就高了呢？



大爷，你的血压有点高！



④ 了解高血压的分级

一旦确诊为高血压，首先要评估高血压潜在的危险程度，临床上按照高血压的危险情况分为三级。

◎ 1 级高血压：血压为 140~159/90~99 毫米汞柱，此时患者只是单纯高血压，无其他器质性病变。

◎ 2 级高血压：血压为 160~179/100~109 毫米汞柱，此时患者可能伴有左心室肥厚，心、脑、肾损害等器质性病变。

◎ 3 级高血压：血压为 180/110 毫米汞柱以上，此时患者容易出现脑出血、心力衰竭、肾衰竭等病变，随时可能危及生命。

④ 了解高血压的分类

按临床上的病因，可将高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类。原发性高血压是一种发病原因尚不明确的血压升高，也称高血压病，占高血压的 90% 以上，是一种独立的疾病。而继发性高血压是在某些疾病的发展过程中继发产生的，占高血压的 10% 以下，一般原发病治愈后，血压也会随之恢复正常。

④ 了解原发性高血压

原发性高血压是由遗传、环境、生活方式等综合因素造成的。原发性高血压是心血管病中最常见的一种慢性病，其患病率较高，且常常会对心、脑、肾等重要器官造成损害，严重威胁着人体健康。目前临床仅能通过应用抗高血压药物控制血压，降低心血管病死亡和病残的总危险。

④ 了解继发性高血压

继发性高血压也叫症状性高血压，是因为某些疾病引起的血压升高。最常引起继发性高血压的是肾脏疾病、内分泌疾病、心血管疾病、神经系统疾病，以及服用引发血压升高的药物等。继发性高血压患者在控制血压的同时，应找出原发病，并及时治疗。

④ 了解遗传诱发高血压

高血压与遗传有一定关系，高血压患者有明显的家族性。有研究发现，高血压属多基因遗传，如果父母无高血压，子女患高血压的风险只有 3.1%。而如果父母有一方是高血压患者，其子女患高血压的概率就增加到 28%。如果父



母均患有高血压，则其子女患高血压的概率将增加到46%。所以，家族里有高血压遗传病史的人要格外注意自己的血压情况。

④ 了解饮食不当诱发高血压

不良的饮食习惯是诱发高血压的重要因素。其中饮食偏咸，钠盐摄入量过高，是导致血管压力增加的主要因素；长期喝浓咖啡、膳食结构不合理、食物中饱和脂肪酸过多等饮食习惯也会使血压增高。相反，若饮食中有充足的钾、钙、镁和优质蛋白，则可防止血压增高。因此在平时，我们应多

吃水果、绿色蔬菜、橄榄油等含钾量高的食物。

④ 了解肥胖诱发高血压

肥胖者患高血压的概率是体重正常者的2~6倍，这和肥胖导致内分泌调节紊乱、细胞膜协同转运功能缺陷、钠-钾泵活性异常有关。肥胖者由于身体超重，皮下脂肪过多，血容量增加，心脏负担增大，血管阻力增加，所以易诱发高血压。另外，肥胖者体内的胰岛素水平较高，高胰岛素血症或肾素与醛固酮关系异常引起体内水钠潴留也会引起血压升高。

诱发高血压的因素



遗传



饮食不当



缺乏运动



精神紧张



酗酒



肥胖



吸烟



④ 了解过度吸烟诱发高血压

吸烟会导致高血压，长期吸烟者患高血压的概率远远高于不吸烟者。烟草中的尼古丁会促使中枢神经和交感神经兴奋，刺激心脏和肾上腺释放大量的儿茶酚胺，使心跳加快、血管收缩，引起血压升高。另外，吸烟者血液中的一氧化碳血红蛋白含量较高，血液中的含氧量较低，易造成动脉内膜缺氧、动脉壁内脂质沉积增加，加速了动脉粥样硬化的形成。

④ 了解过度饮酒诱发高血压

据统计发现，约有5%~10%的高血压是由于过量饮酒引起的。大量饮酒会刺激交感神经兴奋，引起心跳加快、血压升高，血压的波动增大。另外，大量饮酒还会引起胃扩张，导致食量增加，增加钠盐的摄入，也会给血管造成压力，使血压升高。

④ 了解情绪不佳诱发高血压

当人们情绪紧张的时候，往往会心跳加快、血压升高。这是因为情绪激动时，神经系统处于一种紧张的应激状态，人体会分泌较多的肾上腺髓质激素。在

交感神经和肾上腺髓质激素的共同作用下，心脏收缩力量加强、心率加快，心输出量增多；而身体大部分区域的小血管收缩，外周阻力增大，于是动脉血压升高。如果情绪紧张持续的时间较长，正常的生理调节过程就会转为一种病理生理过程，可能促进动脉粥样硬化的形成，高血压的发病率就可能增高。

④ 了解疾病诱发高血压

继发性高血压主要是由于某种疾病引起的，诱发高血压的常见疾病主要有以下几类：

◎肾脏疾病：如急、慢性肾小球肾炎，慢性肾盂肾炎，多囊肾，先天性肾发育不全，糖尿病性肾病，狼疮性肾病，肾癌，肾结核，肾积水，肾淀粉样变性，各种原因引起的肾衰竭、肾动脉粥样硬化，肾动脉栓塞，先天性肾动脉畸形，肾动脉瘤，肾周围出血及脓肿等。

◎内分泌疾病：如肾上腺皮质功能亢进症、原发性醛固酮增多症、库欣综合征、嗜铬细胞病、甲状腺功能亢进或低下、甲状旁腺功能亢进、妊娠高血压综合征、绝经期高血压、多囊卵巢等。

◎心血管疾病：如先天性主动脉狭



窄、主动脉瓣关闭不全、多发性大动脉炎等。

◎神经系统疾病：如脑部创伤、脑肿瘤、脑干感染等。

◎结缔组织疾病：如结节性动脉周围炎、播散性红斑狼疮、硬皮病、皮肤炎、白塞病等。

◎全身性疾病：如系统性红斑狼疮、硬皮病等风湿病，代谢性疾病如糖尿病、痛风等。

④ 了解药物诱发高血压

临床上除了疾病会诱发继发性高血压外，一些药物如糖皮质激素类、麻黄碱、解热止痛药、口服避孕药等，也会诱发继发性高血压。这种情况下，应在医生的指导下暂停相关的药物，并选择其他药物来替代治疗。

④ 清楚高血压与高血糖的关系

高血压与高血糖往往相伴出现，它们之间既相互作用、相互影响，又共同作用诱发其他疾病。

一方面，高血糖可诱发高血压发生。高血糖患者由于糖代谢紊乱，可加速肾动脉和全身小动脉硬化，使血管外周阻力增加，导致血压升高。高血糖还

可导致血容量增加、肾脏的负荷过重、水钠潴留，引起血压升高。随着高血糖的出现，人体胰岛素数量减少或活性下降，血管内皮细胞释放一氧化氮减少，导致血管收缩，同时血管平滑肌细胞增殖、前移，促进动脉内膜增厚，引起血压升高。

另一方面，高血压又会加重高血糖对身体的损害，如对小血管和肾脏的损害，造成恶性循环。因此，必须积极控制高血糖，尽量改善组织对胰岛素的敏感性，同时还应有效地控制血压，使其保持在正常范围内。

④ 清楚高血压与高血脂的关系

高血压与高血脂之间的关系，主要体现在高血脂发生后对高血压所产生的负面作用。

首先，高血脂可诱发高血压发生。高血脂会使血液中的低密度脂蛋白、胆固醇等脂类物质在血管壁上沉积，并形成斑块。血管壁上沉积的斑块越多，人体血管就会变得愈发狭窄。而无论是血管壁堵塞，还是血管管腔狭窄，都可诱发高血压的发生。

同时，高血脂还会加重高血压患者的病情。高血压患者体内往往存在血管



026 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

内壁受损的问题，因而如果发生高血压，造成脂类物质沉积于血管壁，则更会加重高血压患者的病情。而且高血脂发生后，又可诱发血栓、心肌梗死、脑梗死等并发症，从而使高血压的病情进一步恶化。

此外，高血压和高血脂合并发生时，可诱发动脉粥样硬化、冠心病等多种疾病。

④ 清楚高血压的发病进程

高血压的发病进程是一个长期而循序渐进的过程。高血压多由遗传和环境等多种因素相互作用导致，但具体病因却并不明确，并且个体的风险因素和致病因素强度不尽相同，所以就个体而言很难判断高血压发病的确切年龄段。此外，高血压初期常常没有明显的临床症状，因此很难把握其发病“起点”。

但随着高血压患者病情的进展，会导致心、脑、肾和血管等疾病并发症的发生。对于大多数轻型高血压患者来说，其并发症一般发生在高血压起病后 15~20 年。临床证实，血压越高，脏器损害亦越严重。血压值高度与并发症呈正相关，即血压越高，其脑卒中、冠心病等疾病发生的危险性越大，其预后越差。

④ 知道高血压的临床症状

大多数高血压患者早期症状不明显，只是在情绪激动、精神紧张或过度疲劳时会出现头痛、头晕、头胀、颈部僵直、耳鸣、心悸、烦躁、失眠等症状及血压暂时性升高，休息后可消失，也有的患者仅仅会出现午后头痛这一早期信号。随着病情的发展，人体长期处于高血压状态，上述症状会频繁出现，休息过后血压也不能恢复至正常水平。到了后期，会因并发心、脑、肾等脏器的器质性损害，而出现相应的症状和体征。

④ 了解理想的降压目标

高血压患者的血压均应降至 $< 140/90$ 毫米汞柱，若数值稍低则更为理想。同时，长期患高血压后，若血压突然降低，患者也会难以适应，容易出现不良反应，所以降低血压应以循序渐进为原则。一般轻度患者宜将血压控制在 $< 120/80$ 毫米汞柱，中青年患者宜将血压控制在 $< 130/85$ 毫米汞柱，老年患者宜将血压控制在 $< 140/90$ 毫米汞柱以下。若合并心、脑、肾等器质性疾病或糖尿病等，应尽量将血压控制在 $< 130/85$ 毫米汞柱，以免发生危险。



⑧ 轻视没有症状的高血压

有些高血压患者虽然血压较高，但头不昏、眼不花，身体没有异常症状，往往就会忽视血压过高。这种想法和做法是很危险的，由于个体差异导致每个人对血压的耐受程度不一样，耐受力弱的人，血压稍有波动身体就会出现反应。耐受力强的人，血压即使有变化，身体也感觉不出来。即便没有出现症状，居高不下的血压一样会给脑、心、肾等各个器官造成损害。所以治疗高血压不能以有无症状为准，应该根据血压水平来判断。

⑧ 得了高血压而不积极治疗

高血压是一种慢性病，需要长期或终身服药。有些人担心药物会对身体产生副作用而不进行药物治疗；还有些人

觉得不必在乎，认为治疗不治疗没什么区别。这些想法和行为都是极端错误的。大量病例表明，不服药进行治疗的患者由于长期处于高血压状态，会加速对心、脑、肾等重要器官的损害，易引起伤残或死亡。

⑧ 以为患了高血压就无法长寿

有些人确诊患了高血压病以后，心理压力特别大，生怕哪天发生脑出血、心肌梗死导致出现生命危险，总担心自己活不久。其实，这种顾虑是多余的，也会影响到身体恢复。事实表明，高血压患者只要治疗合理，注意精神情绪的调节和饮食起居的宜忌，就可以带病延年。曾经对90岁以上的老人的健康进行调查发现，有高血压病史的老人占到了一半。可见，高血压不是影响长寿的决定因素。





⑧ 认为瘦人不会患高血压

肥胖人群虽然易患高血压，但引起高血压的原因还有很多，不能只依据胖瘦来决定。高血压与遗传、生活环境等因素密切相关，所以说如果瘦人家里有高血压病史、长期精神紧张或饮食不当，同样也会患高血压。因此，瘦人也不能忽视高血压，日常生活中也要注意预防。

⑨ 忽视老年人血压高

很多老年人觉得年纪大了，身体各项机能减弱，血压高点是正常的，认为血压高一些不必治疗。其实，老年人的血压的正常标准和年轻人是一样的。而且，老年人的心脏和血管处于老化状态，老年人血压升高后发生中风和其他心血管意外的危险，高于同一血压水平的中青年。统计显示，对老年高血压进行有效降压治疗，可以使心血管病的发病率和死亡率下降20%~50%。

⑩ 忽视儿童高血压

近年来儿童患高血压的比例也在不断升高，其中肥胖儿童是高血压的“新宠儿”，更容易被高血压盯上。《中国心血管病报告2014》显示，我国大约有

3%~4%的儿童患高血压，不少肥胖儿童患有高血压等“成人病”。

⑪ 忽视孕妇高血压

妊娠高血压是女性常见的一大孕期磨难，遗传和免疫、子宫胎盘缺血、前列腺素缺乏等因素都有可能会引起血管的痉挛，使孕妇血压升高。妊娠高血压在临床上的症状有水肿、恶心、呕吐、头痛、抽搐、血小板减少等，严重的会导致胎儿生长迟滞或胎死腹中。因此对于妊娠高血压不可轻视。

⑫ 患了高血压而不自知

高血压的早期症状不明显，具有一定的隐蔽性，加上很多人对高血压认知不够，直到高血压发展到一定程度或出现较为严重的症状时，才被发现。单纯的高血压没有太大危险，但高血压长期得不到控制，就会对心、脑、肾等器官造成很大损害。所以，平时应做好血压监测，尤其是高血压的易患人群。

⑬ 忽视头晕症状

头晕为高血压最多见的症状，可表现为头昏，头胀（头顶部、太阳穴部位，甚至全头痛），头脑混沌不清爽。



有些是一时性的，在突然下蹲或起立时出现；有些是持续性的。头晕的主要症状是头部有持续性的沉闷不适感，严重妨碍思考、影响工作。

③ 忽视头痛症状

头痛是高血压常见症状，会随着高血压病情的发展而加重。初期只有部分人会有头痛，多表现为轻度胀痛，主要发生在额部、颞部及枕部，可伴头晕、耳鸣。高血压头痛的特点是从半夜到凌晨逐渐加重，清晨最为严重，往往不能继续入睡，起床活动或早饭后逐渐减轻。

初期头痛多数为间歇性钝痛，很少出现持续性头痛，尤其很少见剧烈头痛。如果初期即出现持续性剧烈跳痛，或者呈炸裂样剧痛，还伴有恶心、呕吐、视力障碍及抽搐，必须及时到医院就医，尽快控制血压。

③ 忽视胸闷、心悸

高血压对心脏机能有一定的影响，会导致患者心室扩张或心肌肥厚，增加心脏负荷，从而引发心功能障碍，使患者出现胸闷、心悸、心前区刺痛或隐痛、呼吸不畅等症状。当出现这些症状时，就要及时就医，以免延误治疗。

③ 忽视烦躁、失眠

高血压患者易急躁，遇事敏感，情绪起伏较大。大部分患者在长期的高血压状态下会引起大脑皮层功能紊乱或自主神经功能失调，出现失眠的症状，一般表现为入睡困难或早醒、睡眠不实、易做噩梦、易惊醒等。

③ 忽视健忘症状

高血压早期健忘的症状不明显，会随着病情发展而逐渐加重。长期高血压可损害大脑细胞和引发脑供血不足，从而损害记忆神经。具体表现为注意力容易分散，近期记忆减退，而对过去的事情却记忆犹新。持续的压力和紧张还会使脑细胞产生疲劳，从而使健忘症恶化。

③ 忽视夜尿、尿频

长期高血压会使肾脏功能衰退，患者容易出现夜尿、尿频、尿浓缩功能低下等症状，如果不及时进行治疗，严重的会有发生氮质血症及尿毒症的风险。如果平时夜间没有上厕所的习惯，突然出现夜间上厕所次数过多的症状，就要警惕高血压的发生，及时做好血压监测。



⑧ 忽视出血症状

高血压可致脑动脉硬化，使血管弹性减退、脆性增加，故血管容易破裂出血。其中以鼻出血多见，其次是结膜出血、眼底出血、脑出血等。出血预示着血压不稳定，要高度警惕，因为这种现象往往是中风的前兆。

⑧ 忽视肢体麻木

肢体麻木常表现为手指、足趾麻木或皮肤如蚁行感，手指僵硬不灵活或颈背肌肉紧张、酸痛。多数是因为血压波动导致血管收缩、全身小动脉痉挛、动脉管腔变窄、肢体血液循环障碍而出现的症状。

高血压患者由于大脑皮质缺血，会引起脑部和运动中枢功能性障碍，导致相应部位的肢体麻木。如果老年高血压患者发现一侧大拇指麻木感较强，就要警惕脑中风的發生。

⑧ 忽视高血压危象

高血压危象是指高血压患者在精神刺激、情绪激动或过度劳累等因素的影响下，引起的全身小动脉暂时性强烈痉挛，外周阻力增加，血压急剧升高，可使舒张

压达到 120 毫米汞柱，心率加快。还可出现头痛、头晕、心悸、呕吐、视物不清，甚至心绞痛、急性肾衰竭等并发症。所以，出现上述高血压危象时应及时处理、救治，使血压尽快恢复正常水平。

⑧ 忽视高血压对心脏的危害

高血压对心脏的危害表现在两个方面，包括对心脏血管的损害和对心脏本身的损害。高血压会造成心脏的冠状动脉受损，使冠状动脉发生粥样硬化引发冠心病。人的身体长期处于高血压状态，会导致左心室肥厚，易使心脏出现功能衰竭，诱发高血压性心脏病、心力衰竭，严重者会出现心肌梗死，甚至危及生命。

⑧ 忽视高血压对大脑的危害

脑血管病对人体危害极大，引起脑血管病的主要原因就是高血压。脑部血压过高易产生脑出血、高血压脑病和脑梗死。血管内压力过高，脆弱硬化部分的血管还容易爆裂，若这种情况发生在脑血管，就是出血性脑卒中。脑出血是晚期高血压的常见并发症，病死率较高，即使幸存也会出现偏瘫或失语等后遗症，所以预防脑出血的关键就是要控制好血压。



⑧ 忽视高血压对肾脏的危害

高血压对肾脏的损害是一个渐进的过程。肾脏受损首先表现为肾脏的代偿能力变弱，尿量减少，血中非蛋白氮、肌酐、尿素氮增高，全身出现水肿、电解质紊乱及酸碱平衡失调。

如果身体一直是高血压状态，导致肾小球的压力过高，还会产生蛋白尿，最终造成肾小球硬化，肾小管和肾间质也会受到损害，进而使肾毛细血管网排除毒素的功能受损，体内有毒物质留于血内，从而诱发肾衰竭、尿毒症。

⑧ 忽视高血压对眼底的危害

高血压发展到一定阶段，会造成眼底视网膜动脉硬化，视网膜少量出血。随着病情的加重，会出现视网膜水肿、渗出和出血。如果治疗不及时，可引发病人视觉障碍，看物体模糊不清、变形，严重的还会导致失明。眼底视网膜动脉硬化的程度同高血压的患病时间成正比。当视网膜出血、渗出和视神经盘水肿时，就表明体内的重要脏器如脑、心、肾，已经受到不同程度的损害。



第二章

高血压患者 饮食营养宜与忌

不良的饮食习惯是诱发高血压的主要因素之一。

俗话说：“三分治，七分养。”

高血压更是这样，日常的饮食调养尤为重要。

高血压患者有很多的饮食禁忌，

一些对健康人来说很常见的食物，却可能会导致血压升高。

高血压患者宜吃什么、怎么吃，远离禁忌的食物，是饮食调养的关键。



吃饭时(宜)细嚼慢咽

细嚼慢咽有助于减轻胃肠负担，帮助人体更多、更好地吸收营养素。更重要的是，细嚼慢咽的吃饭方式可以增加饱腹感，减少食物的摄入，有利于我们控制体重，对防治高血压有着积极的意义。

(宜) 定时进餐

高血压患者宜定时定量进餐，能保证胃肠、消化腺等系统有规律地运转，保证身体各器官营养的需要，同时保证身体正常的代谢过程。另外，进食三餐的时间也要遵循人体自身的规律，即早餐6~8点，午餐11~13点，晚餐18~20点，两餐间隔四五个小时。

(宜) 改变进食顺序

进食的顺序关系到我们进食营养成分的多少及肠胃消化、吸收的效果如何。正确的进食顺序是，饭前1小时吃点瓜果，增加饱腹感；饭前先喝汤，清理一下肠胃，促进胃液分泌；吃饭时先吃点蔬菜，增加饱腹感，然后再进食主食，最后可以吃点肉食。这样的进食顺序可以保证高血压患者进食足够的膳食

纤维，可避免一开始就进食过多的肉食，导致脂质沉积在血管壁上，进而使血压升高。

(宜) 均衡饮食

均衡饮食是指通过多种食物来保证人体摄入充足的营养和热量，遵循荤素搭配、粗细搭配的饮食原则，有利于肠胃更好地消化、吸收营养物质，既能满足高血压患者的营养需要，维持各器官的功能，还能促进身体正常的代谢，避免多余脂质沉积。另外，均衡饮食还能调整心脏的排出量，使其恢复至正常水平。

(宜) 控制每天摄入的总热量

肥胖与高血压之间有着重要关系，体重超重和肥胖者罹患高血压的概率是体重正常者的数倍，从这个角度来说，控制体重是防治高血压的关键。坚持少量多餐的饮食原则，不暴饮暴食，每餐吃八分饱可以控制热量摄入，帮助我们保持标准体重。此外，减少动物油的使用，少吃精制食物、红肉，多吃粗粮、鱼类，都可以在无形中减少身体摄取热量，维持热量的摄入和消耗平衡。



④ 限制脂肪的摄入

脂肪具有重要的生理作用，离开了脂肪，我们的健康必然会受到影响。然而，对于高血压患者来说，脂肪则换了另一张面孔，它的到来往往意味着胆固醇的增加、饱和脂肪酸的过量，易加重病情，导致多种并发症的出现。因此，高血压患者应坚持清淡少油的饮食原则，尽量避免使用动物油脂烹调菜肴，慎食含有大量胆固醇的动物内脏，宜用植物油代替动物油脂，多吃鱼类、禽类，少吃猪肉、羊肉等脂肪含量高的肉类。

④ 限制胆固醇的摄入

高血压患者应尽量避免食用高胆固醇的食物，因为体内胆固醇水平过高易引起高脂血症，进而加重高血压病情。另外，胆固醇过高会引起动脉粥样硬化，对高血压患者十分不利。因此，高血压患者平时应少吃高胆固醇的食物，如动物内脏、脑髓、蛋黄、肥肉、贝类等，每天摄入胆固醇的量宜控制在300~400毫克。

④ 少摄入碳水化合物

碳水化合物主要存在于主食和糖类

食品中。研究发现，碳水化合物摄入量占总能量比例大于或等于60%时，高血压患病率明显增加，且收缩压升高较为显著，专家认为这可能与蛋白质和脂肪的摄入量减少有关。营养专家建议，坚持低碳水化合物的饮食能降低高血压和糖尿病的发病率，但每天碳水化合物的摄入量不宜少于150克。

④ 控制甜食的摄入

很多人都知道甜食是糖尿病的天敌，其实食用甜食过多对高血压患者一样有害。因为大量食用甜食后不仅会带来肥胖、糖尿病等疾病，加重高血压病情；而且，甜食中含糖量过高，可在体内转化为脂肪，易促进动脉硬化的形成，导致血压升高。因此，高血压患者平时应尽量避免糖果、蛋糕、果味饮料等含糖量过高的食物。

主食 ④ 以谷类为主

谷类食物的米糠和胚芽部分含有丰富的B族维生素和维生素E，能促进血液循环，并缓解沮丧、烦躁等不良情绪，使人体充满活力。米糠、胚芽部分还含有丰富的钾、镁、锌、铁、锰等矿物质，可帮助降低血压，预防心血管疾



病。谷类食物中还保留了大量的膳食纤维，可与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，防止体内血脂过高。

早餐(宜)营养全面

俗话说：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”早餐对于一天的营养供应起着重要的作用，高血压患者更不能忽视早餐。早餐要营养丰富，补充足够的蛋白质、碳水化合物、维生素及矿物质。高血压患者宜在起床20分钟后吃早餐，主食可以选择用粗杂粮制作的粥、全麦面包或者馒头，再搭配些牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果或鲜果汁。

晚餐(宜)清淡

现在很多人晚餐菜肴非常丰盛，大多是高蛋白、高脂肪的饮食，而晚上人的活动量少，肠胃功能减弱，晚餐热量摄入过多会增加肠胃负担，并且过多的

热量容易引起肥胖，血脂还易沉积在血管壁上，为高血压患者埋下动脉硬化和血栓的隐患。所以，晚餐最好吃些清淡、易于消化的食物，少吃高蛋白、高脂肪及高糖的食物。

煲汤(宜)去油

过量的油脂不仅会造成人体脂肪堆积，导致肥胖，还会给人体带来大量的胆固醇，加速动脉硬化，使血管弹性变差，导致血压升高。在用肉、禽类食材煲汤时，汤上面浮油中含有大量的胆固醇和甘油三酯，高血压患者不宜过多食用，喝汤前最好先把表面的油脂撇掉，这样更有利高血压患者的健康。





炒菜 (宜) 用植物油

炒菜最好选用植物油，如豆油、花生油、玉米油、亚麻籽油，这些植物油中主要含有不饱和脂肪酸，对预防高血压病及脑血管的硬化和破裂有一定好处。其中，亚麻籽油中最主要的营养成分是 α 亚麻酸，是一种天然的强抗氧化剂，可以降低血液黏稠度，长期食用能够软化血管，减少心脑血管疾病发病概率。高血压患者平时最好不要食用荤油及油脂类食品。

(宜) 少吃菜籽油

菜籽油虽然是植物油的一种，含有不饱和脂肪酸和维生素E，但其中也富含一种长链脂肪酸——芥酸。如果长期食用富含芥酸的菜籽油，就会导致体内芥酸过多，易引起血管壁增厚、心肌脂肪沉积，反而不利于控制血压，甚至会加重病情。所以，高血压、高血脂、冠心病及老年人最好少吃菜籽油。

调味 (宜) 常用葱蒜

葱和蒜都是炒菜时经常会用到的配料，它们具有降低血压、降低胆固醇、

保持血管韧性和通畅的作用，经常食用有利于高血压患者的健康。而且，葱、蒜还可以丰富食材的香味，增加菜肴鲜美的味道，会在一定程度上降低食盐的使用量，从而有助于防止血压升高。

(宜) 适量吃醋

醋能改善和调节人体的新陈代谢，经常吃醋能起到消除疲劳、软化血管等作用。醋的酸味还可以降低人体对咸味的需求，减少菜肴中盐的用量，避免食盐过多引起血压升高。醋还可以促进身体对维生素C和钙质的吸收和利用，这两种营养素都可以有效地保护心血管系统。

(宜) 低盐饮食

食盐中含有大量的钠元素，过量的钠元素是致使血压升高的元凶，因此高血压患者应坚持低盐饮食以稳定血压。需要注意的是，低盐饮食不仅仅是减少烹调菜肴的食盐使用量，还要警惕那些看不见的“盐”，如酱菜、咸菜、腌肉、豆腐乳、卤味制品等。《中国居民膳食指南》中建议每人每天的食盐摄入量不宜超过6克。



④ 掌握低盐饮食的方法

尽量选择低钠盐烹调食物，并购买低钠味精、低钠酱油，以减少钠的摄入量。还可以选择清蒸、凉拌、炖煮等健康的烹调方法，减少食盐的摄入量，少吃或不吃腌制食品、方便食品和快餐食品。烹饪时，宜用限盐罐、限盐勺代替普通的盐罐和盐勺，方便控制食盐摄入量；炒菜出锅时再放盐，使盐散在菜肴的表面，增强菜肴对味蕾的刺激。

④ 食用富含钾的食物

钾和钠具有协同作用，它们共同调节人体细胞酸碱度、渗透压及水分平衡，人体如果摄入钾元素不足，则会打破这些平衡，对高血压患者的健康不利。此外，钾元素是维持心肌正常功能的重要营养素，充足的钾元素能有效保护心脏，有利于高血压患者的恢复，预防高血压并发心脏疾病。生活中富含钾元素的食物包括南瓜、土豆、番茄、苹果、香蕉等，高血压患者宜多吃。

④ 食用富含钙的食物

钙属于优良的血液稀释剂，能使血管平滑肌松弛，外周阻力下降，经常食

用富含钙的食物可以有效降血压、降血脂、防止血栓形成。另外，补充钙元素还有利于维持牙齿和骨骼的健康。牛奶、酸奶、黄豆、黑豆、芝麻、核桃、豆腐、虾皮、鱼类等食物都能为高血压患者提供充足钙质。

④ 适量补充镁元素

镁是维持机体正常功能必需的矿物质之一，它能调节酶的活性，参与体内糖类和蛋白质的代谢过程，还能维持肌肉和神经的正常功能。细胞中的镁离子能稳定细胞膜上钙的通道，细胞外的镁离子关系到血管平滑肌的稳定。如果体内缺少镁元素，血管的阻力就会增大，进而会导致血压升高。所以，高血压患者平时宜多吃小米、香菇、菠菜、虾米等富含镁的食物。





④ 适量补充硒元素

硒是构成人体内前列腺素的重要元素，前列腺素能使血管扩张、起到降压的作用。硒元素还能保护内皮细胞，改善血管功能，降低血液黏稠度，改善血小板聚集的凝聚状态，可使血液循环更加通畅。另外，硒元素还具有抗氧化的功效，能清除自由基，延缓衰老。常见的富含硒元素的食物有小麦胚芽、大蒜、芦笋、蘑菇及海产品等。

④ 补充膳食纤维

膳食纤维是维持心血管系统健康必不可少的一类营养物质，它可以结合胆固醇并将胆固醇通过粪便排出体外，还能抑制胆固醇的吸收，从而可降低体内胆固醇的含量，保护血管弹性和通畅。平时多吃富含膳食纤维的食物，不仅能防治高血压，还能积极预防高血脂、糖尿病、心血管疾病。通常大多数蔬菜和水果、粗粮、薯类食物中都含有丰富的膳食纤维。

④ 补充维生素A

维生素A又称为视黄醇，具有抗氧化的作用，能防止脂质过氧化物沉积在血管壁，可减少血液中的低密度脂蛋白，

防止动脉硬化的发生，从而防止血管阻力增加而加重高血压病情。一般维生素A主要来源于动物性食品中，如鱼肝油、动物肝脏、禽蛋等。此外，一些植物中含有的胡萝卜素可在人体内转化为维生素A，如胡萝卜、菠菜、豌豆苗等。

④ 补充B族维生素

B族维生素与体内糖类、脂肪和蛋白质的代谢过程密切相关，如果体内缺少B族维生素，就会出现代谢障碍，出现消化液分泌不良、胃肠蠕动无力，容易造成消化不良、便秘、口臭等，易引起肥胖和血管堵塞，对高血压患者的病情十分不利。平时多吃些大豆、黑米、胚芽米、花生、牛奶等食物，能帮助机体补充B族维生素。

④ 补充维生素C

保证体内有充足的维生素C，可促进胆固醇氧化成胆酸排出体外，改善血液循环和心脏功能，消除高血压的不利因素。维生素C还可防止自由基对人体的伤害，延缓各器官、组织的衰老进程。新鲜的水果和蔬菜中含有较多的维生素C，如橘子、猕猴桃、红枣、番茄、油菜、小白菜等，适宜多吃。



④ 补充维生素D

维生素D是一种含有五种化合物的脂溶性维生素，它能保护肾脏，促进甲状腺分泌一种能调节钙水平的激素，而钙则能帮助高血压患者调节血压。日常生活中，我们可以适当晒晒太阳来促进体内合成维生素D，还可以多吃些海鱼、鸡蛋、牛奶、坚果等富含天然维生素D的食物。

④ 补充维生素E

维生素E是一种强效的抗氧化剂，可抑制脂质过氧化，降低血液中低密度脂蛋白的水平，防止血管硬化。维生素E还可防止血小板聚集，改善血液循环，从而起到保护血管的作用。生活中几乎所有的绿叶蔬菜中都富含維生素E。另外，玉米油、花生油、芝麻油等植物油中也含有较多的维生素E。

④ 补充维生素P

维生素P的作用主要是保护毛细血管壁，可降低毛细血管的通透性，防止毛细血管破裂、增强人体间细胞的黏着力，起到降压的作用。如果体内缺乏维生素P，血管的脆性就会增加，严重的还可能发生血管破裂。高血压患者平时

应多吃柑橘类水果、杏、枣、樱桃、茄子、荞麦、茶、紫甘蓝等富含维生素P的食物。

④ 适量补充蛋白质

蛋白质对人体的生理活动起着十分重要的作用，蛋白质通过氨基酸的调节起到降压的作用。另外，鱼类蛋白质能改善血管弹性和通透性，促进尿液和钠元素的排出。但蛋白质在分解代谢的过程中会产生具有升压作用的胺类，如苯乙胺等，并且摄入过多的蛋白质后，也容易引起肥胖、血管硬化，不利于控制血压。所以，高血压患者应控制每天蛋白质的摄入，一般每天补充优质蛋白质的量最好为每千克体重1克蛋白质，以大豆蛋白和鱼类蛋白为佳。

④ 补充卵磷脂

卵磷脂可分解血液中的胆固醇和脂肪，并清除过氧化物，改善血液循环，减少脂肪在血管壁的滞留时间，保护血管。由此可见，卵磷脂对防治高血压、高血脂和动脉硬化都具有积极的作用。卵磷脂大多存在于大豆、山药、芝麻、黑木耳、瓜子、蛋黄、鱼头、动物肝脏等食物中，高血压患者适宜多吃。



④ 补充 ω -3 脂肪酸

ω -3 脂肪酸可以降低血液中甘油三酯的含量，降低血液的黏稠度，改善血液循环。 ω -3 脂肪酸还可以提升体内一氧化氮的水平，能扩张血管平滑肌，减少血管的外周阻力，从而降低血压。如果体内缺乏 ω -3 脂肪酸，就容易导致动脉硬化、高血压、高血脂等疾病。亚麻油、橄榄油、大豆油及坚果中含有较多的 ω -3 脂肪酸，适量补充即可，搭配维生素 E 同食效果更佳。

④ 补充益生菌

益生菌是肠道的清道夫，能降低血清的胆固醇水平，可有效防止因胆固醇升高而引起的高血压。另外，益生菌中含有降血压肽和 γ -氨基丁酸，降血压肽能够抑制血管收缩，改善血液流通，从而稳定血压；而 γ -氨基丁酸是一种天然氨基酸，能消除人的焦虑、抑郁等情绪，可以抑制中枢神经系统兴奋，降低血压。研究发现，坚持长期食用益生菌的高血压患者，血压水平能有所下降，并保持在正常范围。生活中，我们可以通过吃酸奶、奶酪来获取益生菌。

④ 多吃粗杂粮

粗粮能为机体补充锌、镉等微量元素，防止动脉硬化的发生，有利于防止高血压。粗粮还富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，有效抑制血脂、血糖和血液黏稠度升高。常见的粗粮包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、赤豆、绿豆等。

④ 多吃新鲜食物

新鲜的食物比不新鲜的食物含有的营养素更为丰富，且更易被人体吸收，可以帮助高血压患者补充营养素。而经过加工的食物，往往含有大量的盐、各种添加剂、色素甚至大量的致癌物质，这些物质都会对血管、血液造成不良影响，易加重高血压患者的病情。所以，高血压患者宜吃新鲜的食物，少吃放置过久或经加工的食物。

④ 多吃碱性食物

正常人体体液呈弱碱性，如果人体的酸碱度失衡，变为酸性体质，就会引发各种疾病，所以日常饮食宜保持酸碱平衡。碱性食物是指含钾、钠、



钙、镁等矿物质较多的食物，它们在体内的代谢产物呈碱性，如蔬菜、水果、乳品、菌类、豆制品以及一些水产品等；而动物性食物、甜食、油炸食物等则多属酸性食物。碱性食物富含维生素、膳食纤维等营养元素，对于心脑血管有较好的保护作用，高血压患者宜多吃。

④ 多吃黑色食物

黑色食物富含白藜芦醇、鞣花酸、花青素和花色苷等营养素，其中白藜芦醇是一种生物性很强的天然多酚类物质，能降低血小板聚集、降低血脂，对心血管系统具有特殊保护作用，有利于防治高血压、动脉粥样硬化、冠心病及心脑血管疾病。

④ 了解饮食对药物的影响

高血压患者常常会选择含有单胺氧化酶抑制剂的药物来治疗高血压，此时不宜吃含酪胺或甘草的食物或药物。因为酪胺会促进机体释放大量的去甲肾上腺素，使血压急剧升高引发高血压危象，含酪胺较多的食物有扁豆、蘑菇、腌肉、干酪、酸奶、香蕉、啤酒等。而甘草酸，如甘草片，可引起低钾血症和

钠潴留，不利于控制高血压，高血压患者应慎服。

④ 起床后喝杯温开水

经过一夜睡眠，身体消耗了大量的体液，丢失了不少水分，起床时身体正处于缺水状态，血液较黏稠。适当补充些水分，可以稀释血液，增加血容量，改善血液循环，有利于心血管的稳定。补充一杯温开水，还能促进体内胆固醇和毒素的排出，净化血管和肠道，有利于身体健康。



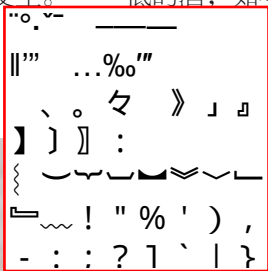


④ 每天睡前饮水

有的人担心睡前饮水会影响晚上的睡眠质量而不敢喝水，其实睡前饮水对健康也十分重要。对于高血压患者、老年人，往往伴有肾功能衰退，夜尿次数增加，加上夜间人体水分的丢失，血液中水分减少。若不补水的话，会使血液黏稠度增加，增加血栓的风险。所以，高血压患者最好在睡前抿上两小口水，更利于稳定病情，防止并发症的发生。

④ 科学饮酒

研究发现，少量饮酒能扩张血管、活血通经、消除疲劳，还能提高高密度胆固醇含量，辅助降低血压。但若饮酒超过一定限度后，就会引起血压升高。所以，男性每天饮酒量不能超过30克；女性不能超过20克。另外，最好不要喝白酒，因为白酒酒精浓度较高，喝了可能会引起血压升高，最好喝酒精含量较低的酒，如啤酒、果酒、葡萄酒等。



④ 菊花茶

菊花具有清热解毒、平肝明目的作用，能辅助高血压患者降低血压，改善头晕、目眩、头痛的症状。每次用3克左右菊花泡茶饮用，每日三次。也可用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮用，还可以根据自己的口味加入枸杞子或冰糖。

④ 饮山楂茶

山楂中所含的三萜类和黄酮类物质，具有扩张血管、增加冠状动脉血流量、改善心脏活动、软化血管、降低胆固醇的作用，有助于降低血压。另外，山楂还具有增进食欲、促进消化的作用，能加强身体的代谢。经常饮用山楂茶，具



有辅助降压的功效。饮用时，可直接取新鲜的山楂果1~2枚用开水泡茶饮用。

④ 饮荷叶茶

荷叶的浸剂和煎剂具有扩张血管、清热解暑及降血压的作用。荷叶可以显著地降低血清三酰甘油，升高高密度脂蛋白胆固醇，还可加强脂肪的分解、代谢，使肠胃通畅，促进毒素排出体外。饮用方法是将新鲜的荷叶洗净、切碎，加水煮沸后放凉，将其作为日常饮用茶即可。

④ 饮槐花茶

槐花中的芸香甙、槲皮素、槲皮甙等物质，能扩张冠状血管、改善心肌循

环，还能降低体内的胆固醇含量，恢复毛细血管的弹性，辅助治疗高血压。具体饮用方法是将新鲜的槐花晾干，每天用开水冲泡后即可饮用。

④ 饮决明子茶

决明子可以通过影响迷走神经来起到降压的效果，可与传统降压药相媲美。同时，决明子还能减少肠道对胆固醇的吸收，促进低密度脂蛋白的代谢，降低甘油三酯和胆固醇含量，有利于维持血管通畅。每天用20~35克决明子泡茶喝有很好的降压、清肝明目效果，可有效缓解高血压患者头晕目眩的症状。





绿豆 宜这样吃

④ 适当多吃绿豆

绿豆具有利尿的功效，可帮助人体排出体内多余的水分，降低血容量，从而减轻血液对血管壁的压力，起到辅助降压的功效。另外，绿豆中含有的植物甾醇的结构与胆固醇相似，可减少肠道对胆固醇的吸收，且含有丰富的膳食纤维，能降低血清中胆固醇含量，起到预防高血脂的作用。

绿豆银耳荔枝汤


 **原料：**绿豆 100 克、水发银耳 50 克、荔枝 8 枚


 **调料：**冰糖适量

 **做法：**

1. 绿豆洗净，用清水浸泡 1 小时；水发银耳洗净，撕成小朵；荔枝剥皮，洗净。
2. 锅中加适量清水，放入绿豆、银耳大火煮沸，改小火煮至绿豆开花。
3. 放入荔枝、冰糖，继续煮 10 分钟即可。

玫瑰杏仁绿豆汤


 **原料：**海带、绿豆各 15 克，甜杏仁 9 克，干玫瑰花 6 克

 **调料：**红糖适量

 **做法：**

1. 海带洗净，切丝；绿豆洗净。
2. 锅中加适量清水，放入海带、绿豆、甜杏仁煮至绿豆熟烂。
3. 加入干玫瑰花略煮，食用时根据自己的口味添加红糖。

绿豆荷叶粥

 **原料：**绿豆、荷叶各 50 克，粳米 150 克

 **调料：**无

 **做法：**

1. 绿豆洗净，浸泡 3 小时；粳米洗净；荷叶洗净，切块。
2. 锅中加适量清水，放入粳米、绿豆，大火煮沸后改小火熬煮成粥。
3. 将切好的荷叶倒入锅中，稍微搅拌，待粥飘出淡淡清香后即可。





玉米 宜这样吃

④ 适当多吃玉米

玉米含有大量的胡萝卜素、B族维生素、维生素E、矿物质及微量元素和膳食纤维。玉米所含的钙质不仅可以维护骨骼健康，还有助于降低血压，所含的不饱和脂肪酸可以抑制胆固醇的吸收，降低血液中的胆固醇含量。玉米富含的维生素E同样具有降低血清胆固醇的作用，能防治并发高血脂。

燕麦玉米粥

原料：燕麦 100 克、玉米粒 60 克

调料：白糖适量

做法：

1. 燕麦洗净，提前浸泡一夜；玉米粒洗净，用清水浸泡 2 小时。
2. 锅中加适量清水，放入燕麦、玉米粒，大火煮沸，改小火慢熬至所有食材熟烂，加少许白糖调味即可。

蛋黄烩玉米

原料：熟玉米粒 200 克，熟咸鸭蛋黄 100 克，面粉适量

调料：吉士粉、花生油、盐各适量

做法：

1. 容器中加入 1 勺吉士粉和 3 勺面粉拌匀，放入熟玉米粒搅拌，使其均匀地裹上面粉；熟咸鸭蛋黄碾成末。
2. 锅中入花生油烧热，倒入玉米粒，炸成金黄色，捞出控油。
3. 锅再次入花生油，放入咸鸭蛋黄炒至微微起泡后，放入炸好的玉米粒，翻炒均匀，调入适量盐即可。

红薯烩玉米

原料：红薯 150 克、玉米粒 100 克、青椒 30 克、枸杞子 10 克

调料：植物油、胡椒粉、水淀粉、鸡精、盐各适量

做法：

1. 枸杞子、玉米粒洗净；红薯去皮，洗净切丁；青椒洗净切丁。
2. 锅中入植物油烧热，倒入红薯丁，炸至表皮变硬后捞出。
3. 锅中入植物油烧热，倒入玉米粒、青椒丁和红薯丁迅速翻炒，加胡椒粉、鸡精和盐调味，将枸杞子倒入锅中翻炒片刻，用水淀粉勾芡即可。







芹菜 宜这样吃

④ 适当多吃芹菜

芹菜是高血压患者的理想食材，芹菜中不仅含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素A、B族维生素、维生素C及钙、铁、磷等营养物质，还含有丰富的膳食纤维。特别是芹菜中所含的芹菜素具有明显的降压功效，富含的钾元素同样可以帮助高血压患者降低血压。

芹菜拌香干

 **原料：**芹菜、香干各150克，胡萝卜30克

 **调料：**香油、味精、白糖、盐各适量


 **做法：**

1. 芹菜择洗干净，切丁；香干、胡萝卜分别洗净，切丁。
2. 分别将芹菜、香干和胡萝卜入沸水中焯一下，捞出沥水。
3. 将芹菜、香干、胡萝卜一起装入盘中，加适量香油、白糖、味精、盐调味，拌匀即可。



芹菜炒木耳

 **原料：**芹菜200克、水发黑木耳100克

 **调料：**葱段、蒜片、植物油、盐各适量

 **做法：**

1. 水发黑木耳洗净，沥干水分；芹菜择洗干净，切成段。
2. 锅入植物油烧热，下葱段、蒜片炆锅。
3. 倒入芹菜段、黑木耳，翻炒至熟，加少许盐调味即可。



莴笋 宜这样吃

④ 适当多吃莴笋

莴笋含有B族维生素、维生素C、钙、钾、镁等矿物质及微量元素。莴笋属于高钾低钠的健康食材，经常食用可防治高血压。莴笋中所含的维生素C同样丰富，有助于增强血管韧性。莴笋所含的膳食纤维可减少体内胆固醇和甘油三酯的含量，还能辅助降低血脂。

生拌莴笋丝

原料：莴笋300克、芝麻5克

调料：香油、醋、鸡精、白糖、盐各适量

做法：

1. 莴笋去皮，洗净，切成细丝；芝麻放入锅中，小火焙香。
2. 将鸡精、醋、盐、香油、白糖拌匀，制成调味汁。
3. 莴笋丝放入容器中，将调味汁浇在莴笋丝上，拌匀，撒上芝麻，装盘即可。

莴笋丁炒虾仁

原料：莴笋200克、虾100克

调料：生粉、植物油、料酒、味精、盐各适量

做法：

1. 莴笋去皮，洗净，切成丁，入沸水中焯烫，捞出沥水。
2. 虾去虾线、去壳，清洗干净，加少许料酒、生粉抓匀备用。
3. 锅入植物油烧热，下虾仁炒至变色，倒入莴笋丁稍炒，加适量料酒、味精、盐调味，炒至所有食材熟即可。

糖醋拌莴笋

原料：莴笋250克

调料：白醋、白糖、盐各适量

做法：

1. 莴笋去皮，洗净，切薄片，加少许盐抓匀，腌制10分钟。
2. 取一碗，在碗中放入白醋、白糖搅拌均匀。
3. 将腌好的莴笋挤干水分，倒入搅拌好的糖醋汁中拌匀，再腌10分钟，装盘即可。

莴笋鲫鱼汤

原料：莴笋300克、鲫鱼1条

调料：姜片、植物油、味精、盐各适量

做法：

1. 莴笋去皮，洗净，切成块。
2. 鲫鱼处理干净，加少许盐腌制片刻。
3. 锅入植物油烧热，下鲫鱼煎至两面微黄，加适量清水、姜片、莴笋块一起炖煮。
4. 煮至所有食材熟，加适量盐、味精调味即可。



芦笋 宜这样吃

④ 适当多吃芦笋

芦笋中富含天门冬酰胺和斛皮黄酮，天门冬酰胺可以扩张末梢血管，降低血压。斛皮黄酮有增强毛细血管弹性、抗血小板凝聚的作用，从而产生降压效果。芦笋能扩张冠状动脉，增加冠状动脉的血流量，对高血压并发冠心病有较好的防治作用。



南瓜烩芦笋

原料：南瓜 400 克，芦笋 100 克

调料：蒜片、胡椒粉、水淀粉、清汤、色拉油、香油、料酒、盐各适量

做法：

1. 南瓜洗净去皮，切长条；芦笋洗净，切段；将南瓜和芦笋分别入沸水中焯透，冷水过凉，沥水。
2. 锅入色拉油烧至五成热，下入蒜片炒香，放入南瓜条、芦笋段略炒，烹入料酒、清汤，加入胡椒粉、盐调匀，最后用水淀粉勾薄芡，淋入香油即可。

洋葱拌芦笋

原料：芦笋 500 克、洋葱 50 克

调料：胡椒粉、食用油、醋、盐各适量

做法：

1. 芦笋洗净，切段，焯熟沥干水分；洋葱洗净，切粒。
2. 锅入食用油烧热关火，放凉后加入醋、胡椒粉、盐拌匀，制成调味汁。
3. 将煮好的芦笋段和洋葱粒放入盘中，浇上调味汁即可。





菠菜 宜这样吃

④ 适当多吃菠菜

菠菜含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、钾、辅酶Q₁₀、膳食纤维。菠菜作为高钾食材，是高血压患者降低血压的好帮手。菠菜还含有丰富的胡萝卜素、维生素C及叶黄素等抗氧化剂，经常食用可避免自由基损害血管，延缓血管老化。菠菜中所含的膳食纤维能促进胆固醇排出体外，可降低胆固醇，防止血管硬化。

菠菜山楂粥

原料：菠菜、山楂各60克，粳米150克

调料：冰糖适量

做法：

1. 粳米洗净；菠菜洗净，切段；山楂洗净，去核。
2. 锅中加适量清水，放入粳米大火煮沸转小火，煮至七成熟时放入山楂。
3. 继续煮至粳米熟烂后，放入冰糖、菠菜段，继续煮2分钟即可。

菠菜炖土豆

原料：菠菜500克，土豆200克，鹌鹑蛋5个，虾皮、粉丝适量

调料：葱花、姜末、蒜瓣、八角、植物油、酱油、盐各适量

做法：

1. 菠菜择洗干净，入沸水中焯烫，捞出冲凉，沥干切段；土豆去皮、洗净，切成条块状。
2. 锅中加植物油烧热，放入虾皮、葱花、姜末、蒜瓣爆香，放入土豆翻炒片刻，加适量清水（没过土豆）。
3. 调入八角、酱油、盐炖至土豆熟，放入鹌鹑蛋、菠菜、粉丝，炖煮至所有食材熟即可。

菠菜炒豆腐

原料：豆腐100克、菠菜200克

调料：葱花、姜末、植物油、花椒水、味精、盐各适量

做法：

1. 菠菜洗净，入沸水中焯烫，过凉沥水，切长段；豆腐洗净，入沸水焯烫，捞出切小块。
2. 锅中加植物油烧热，下葱花、姜末炆锅，放入豆腐翻炒片刻。
3. 加入菠菜、花椒水、味精、盐翻炒至熟即可。

菠菜猪血汤

原料：菠菜300克、猪血150克、豆腐50克

调料：香油、盐各适量

做法：

1. 将猪血、豆腐分别洗净，切块；菠菜洗净，切段。
2. 锅中加适量清水，放入猪血块、豆腐块，大火煮沸。
3. 将菠菜倒入锅中，再次煮沸，加适量香油、盐调味即可。




油菜 宜这样吃

④ 适当多吃油菜

油菜作为低脂、低糖、低热量的健康食材，其中含有丰富的钙质和钾元素，经常食用有助于降低血压。油菜中所含的膳食纤维可以与胆固醇、甘油三酯结合后排出体外，可有效降低体内胆固醇含量。油菜还能提高血管的承压能力，从而减少心血管疾病、肾衰等并发症的发病率。

油菜粥

 **原料：**油菜 200 克、粳米 50 克


 **调料：**葱花、盐各适量

 **做法：**

1. 油菜洗净，切成块；粳米淘洗干净。
2. 锅中加适量清水，倒入粳米和油菜块，大火煮沸，改小火熬煮成粥。
3. 粥熟后，加少许盐调味，撒少许葱花即可。

海米扒油菜

 **原料：**油菜 200 克、海米 50 克

 **调料：**干辣椒段、葱花、姜末、植物油、蚝油、盐各适量

 **做法：**

1. 油菜去蒂，洗净，入沸水中焯熟，捞出过凉，将油菜根部和叶子一切为二；海米用清水浸泡 5 分钟，洗净沥干。
2. 锅入植物油烧热，放入葱花、姜末爆香，放入干辣椒段翻炒，倒入海米煸炒。
3. 先倒入油菜根部炒软，再倒入油菜叶子，调入蚝油、盐，继续炒熟即可。

豆腐小油菜

 **原料：**油菜 200 克、豆腐 250 克


 **调料：**蒜末、植物油、盐各适量

 **做法：**

1. 油菜掰开，洗净；豆腐洗净，切片。
2. 锅入植物油烧热，下豆腐煎至两面金黄，盛出备用。
3. 锅入植物油烧热，下蒜末爆香，放入油菜翻炒至蔫，放入煎好的豆腐翻炒均匀，加适量盐调味即可。

油菜香菇汤

 **原料：**油菜 200 克、香菇 150 克

 **调料：**高汤、香油、料酒、盐各适量

 **做法：**

1. 油菜择洗干净，一切为二。
2. 香菇用温水浸透，去柄洗净。
3. 锅中加 6 杯高汤烧沸，放入香菇、料酒，煮至香菇熟软。
4. 放入油菜继续煮熟，加适量盐调味，出锅前淋少许香油即可。



白菜 宜这样吃

④ 适当多吃白菜

俗话说“百菜不如白菜”，白菜中含有丰富的营养物质，有利于人体健康。白菜中大量的粗纤维和果胶，能促进胆固醇的排除，保持血管弹性，防止动脉硬化的形成，有利于稳定血压。白菜含有丰富的维生素C，可以软化血管，清除血管内垃圾。

拌海蜇白菜

原料：白菜250克、海蜇皮100克

调料：蒜泥、香油、醋、味精、盐各适量

做法：

1. 海蜇皮放入清水中浸泡3小时，捞出洗净，切成丝，焯水后沥干。
2. 白菜洗净后切成丝。
3. 将海蜇丝、白菜丝和蒜泥放入盘中，加适量味精、醋、盐调味，淋入香油即可。



酸甜白菜

原料：白菜200克、枸杞子20粒

调料：香油、酱油、醋、味精、白糖、盐各适量

做法：

1. 白菜洗净，切丝；枸杞子洗净。
2. 将白菜丝放入盘中，调入香油、酱油、醋、味精、白糖、盐搅拌均匀。
3. 撒上枸杞子装饰即可。

白菜鲜鱼粥

原料：白菜、粳米各100克，鲤鱼500克

调料：葱片、姜片、蒜片、食用油、酱油、醋、白糖各适量

做法：

1. 白菜洗净切丁；粳米洗净；鲤鱼洗净，油锅略炸。
2. 锅入食用油烧热，入葱片、姜片、蒜片爆香，加白糖、醋、酱油和清水，将炸鲤鱼入锅煮熟，剔出鱼肉。
3. 锅中加粳米及水，水开后放入白菜丁、鱼肉，继续煮成粥即可。



西蓝花

宜这样吃

④ 适当多吃西蓝花

西蓝花中不仅钙、钾、维生素C、维生素K、膳食纤维含量丰富，还含有一定量的类黄酮，可清洁血管，对于高血压、心脏病具有良好的预防作用。西蓝花中含有的大量维生素C可促进血管保持弹性，防止血管壁因脆性而发生破裂，有助于稳定血压，减少患心脏病与中风的危险。

西蓝花炒虾仁

🍴 原料：西蓝花 200 克、虾仁 150 克

🍴 调料：蒜片、植物油、料酒、盐各适量

🍴 做法：

1. 西蓝花洗净，掰成小朵，入沸水中焯一下，捞出沥水；虾仁去虾线，洗净。
2. 锅入植物油烧热，下蒜片炆锅，倒入虾仁翻炒至变色，加适量料酒调味。
3. 倒入西蓝花，加适量盐调味，炒熟即可。



蒜蓉西蓝花

🍴 原料：西蓝花 300 克、花生碎 10 克

🍴 调料：蒜蓉、水淀粉、植物油、盐各适量

🍴 做法：

1. 将西蓝花清洗干净，用手掰开，入沸水中焯烫至颜色略变，捞出沥水。
2. 锅入植物油烧至六成热，放入蒜蓉爆炒出香味，放入西蓝花翻炒，快熟时倒入水淀粉和盐，搅拌均匀，待芡汁黏稠出锅装盘，撒上花生碎即可。

茄汁杏鲍西蓝花

🍴 原料：西蓝花 250 克、杏鲍菇 15 克、番茄 50 克

🍴 调料：姜末、植物油、盐各适量

🍴 做法：

1. 西蓝花掰小朵，洗净，入沸水焯至八分熟；杏鲍菇洗净、切丝；番茄洗净、切瓣。
2. 锅入植物油烧热，下姜末爆香，倒入西蓝花翻炒，盛出。
3. 锅再次入植物油烧热，下番茄翻炒出汁，倒入杏鲍菇和西蓝花翻炒，加适量清水煮开，调入盐即可。



土豆 宜这样吃

④ 适当多吃土豆

土豆中含有钙、钾、镁、维生素C、烟酸、膳食纤维等营养成分。钙元素和钾元素能维持正常的心肌收缩，防治高血压。土豆所含的黏液蛋白对人体具有特殊的保护作用，可以保持血管弹性，预防动脉粥样硬化的发生。土豆中富含的膳食纤维能宽肠通便、帮助人体排出毒素，防止高血压并发症的发生。

孜然洋葱土豆片

原料：土豆200克、洋葱50克

调料：辣椒段、植物油、生抽、盐各适量

做法：

1. 土豆洗净，去皮，切片；洋葱剥皮，洗净，切丝。
2. 锅入植物油烧热，放入土豆片翻炒至土豆片起焦，捞出控油。
3. 锅留底油烧热，放入洋葱丝、辣椒段小火炒香，放入土豆片，调入生抽、盐炒熟即可。

土豆胡萝卜汤

原料：土豆150克、胡萝卜100克

调料：香菜末、味精、盐各适量

做法：

1. 土豆去皮、洗净，切滚刀块；胡萝卜去皮、洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，放入土豆块、胡萝卜片，大火煮沸。
3. 改小火炖至所有食材熟，加少许味精、盐调味，撒上香菜末即可。

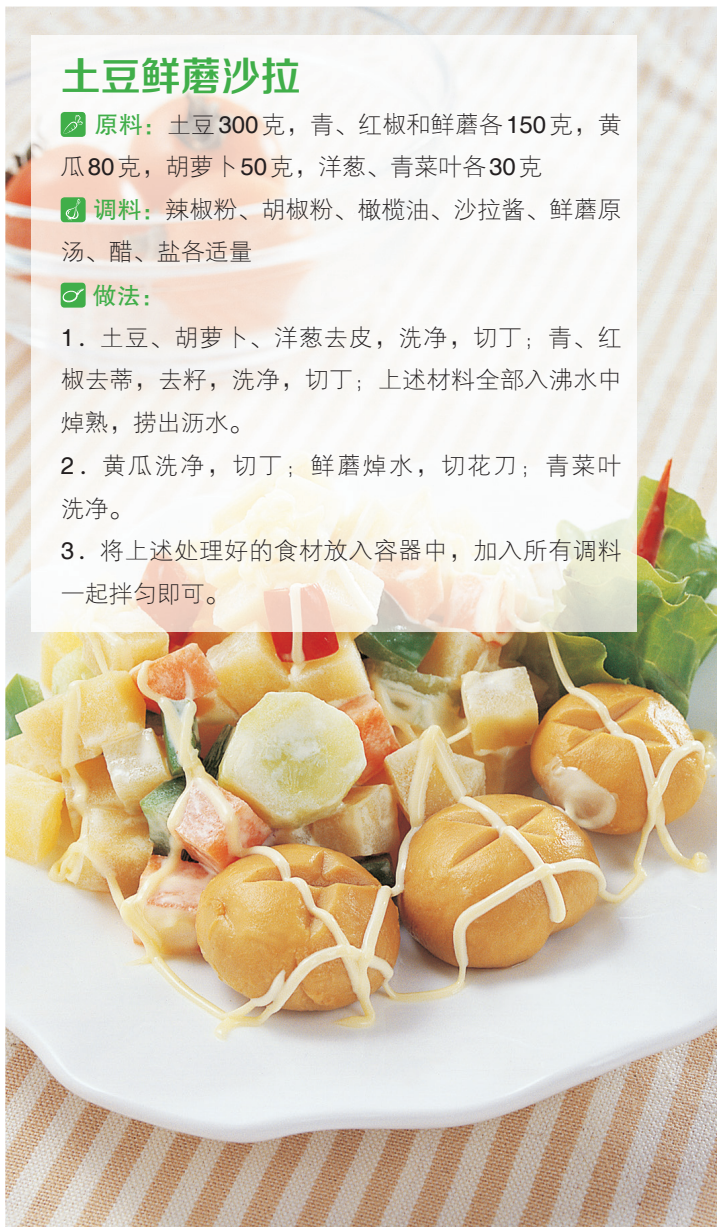
土豆鲜蘑沙拉

原料：土豆300克，青、红椒和鲜蘑各150克，黄瓜80克，胡萝卜50克，洋葱、青菜叶各30克

调料：辣椒粉、胡椒粉、橄榄油、沙拉酱、鲜蘑原汤、醋、盐各适量

做法：

1. 土豆、胡萝卜、洋葱去皮，洗净，切丁；青、红椒去蒂，去籽，洗净，切丁；上述材料全部入沸水中焯熟，捞出沥水。
2. 黄瓜洗净，切丁；鲜蘑焯水，切花刀；青菜叶洗净。
3. 将上述处理好的食材放入容器中，加入所有调料一起拌匀即可。





南瓜 宜这样吃

④ 适当多吃南瓜

南瓜是高钙、高铁、低钠的健康食材，还富含维生素、矿物质、果胶，非常适合高血压患者食用。南瓜中含有的锌元素、铬元素和果胶具有降低血管内脂质的作用，能帮助高血压患者预防糖尿病的发生。南瓜所含的多糖能提高机体的免疫力，增强患者的体质。

红枣山药炖南瓜

原料：南瓜 300 克、红枣 100 克、鲜山药 80 克

调料：红糖

做法：

1. 南瓜洗净，去皮去瓢，切块；红枣洗净，去枣核；鲜山药洗净，去皮，切块。
2. 山药块、南瓜块及红枣放入炖盅内，加入红糖和适量清水，大火煮沸，改用小火炖 1 小时左右，至山药、南瓜熟烂，出锅即可。



南瓜菠菜粥

原料：南瓜、粳米各 100 克，菠菜 50 克

调料：盐适量

做法：

1. 粳米洗净；南瓜去皮洗净，切丁；菠菜洗净，切碎。
2. 锅中加适量清水，放入粳米、南瓜一起煮成粥。
3. 粥煮好后放入菠菜，再次煮沸，加少许盐调味即可。

芙蓉烩南瓜

原料：老南瓜 200 克、鸡蛋 100 克、枸杞子 5 克

调料：香菜段、蒜瓣、淀粉、植物油、味精、白糖、盐各适量

做法：

1. 老南瓜洗净，去皮、去籽，切丁，入沸水中煮至八成熟；鸡蛋取蛋清制成蛋液；枸杞子洗净。
2. 锅入植物油烧热，入蒜瓣爆香，放入南瓜丁、枸杞子翻炒，加适量清水，调入盐、味精、白糖，中火烩至入味。
3. 用淀粉勾芡，淋入蛋液，撒上香菜段即可。



山药

宜这样吃

④ 适当多吃山药

山药是高钾低钠的健康食材，还含有大量B族维生素、维生素C和钙元素。钾能够促进体内多余的钠元素排出体外，能帮助高血压患者稳定血压。山药中所含的可溶性膳食纤维同样非常丰富，可以加速消化道食物排空、降低血液胆固醇含量，具有预防高血压、糖尿病、高血脂等并发症的作用。

椰汁蒸山药

原料：山药 500 克、椰汁 200 克、枸杞子 5 克

调料：白糖适量

做法：

1. 山药去皮，切条，放在盐水中浸泡；枸杞子洗净。
2. 将山药沥水后放在盘子中码好，倒入椰汁，撒上枸杞子，入蒸锅中蒸 10~20 分钟。
3. 放凉后，根据口味添加白糖即可。

凉拌山药

原料：山药 150 克，莴笋、胡萝卜各 50 克

调料：胡椒粉、植物油、盐各适量

做法：

1. 山药、胡萝卜分别洗净，去皮，切丝；莴笋剥开叶片洗净，铺在盘子中。
2. 锅入植物油烧热，放入山药炸至金黄色时捞出，放在莴笋上。
3. 盘中放入胡萝卜丝和所有的调味料，搅拌均匀即可。

枸杞山药汤

原料：山药 300 克、枸杞子 20 克

调料：葱花、鸡汤、盐各适量

做法：

1. 山药去皮、洗净，切块；枸杞子洗净。
2. 锅中加适量清水，大火煮沸，放入枸杞子、山药、鸡汤一起炖煮。
3. 待山药熟后，加少许盐调味，撒上葱花即可。






胡萝卜


宜这样吃


④ 适当多吃胡萝卜

胡萝卜所含的琥珀酸钾能软化血管，降低胆固醇含量，可辅助降低血压，常吃能维持血压稳定。经常食用胡萝卜还能降低血脂和血糖，有效维护血管健康。胡萝卜素有较强的抗氧化作用，不仅可以防止胆固醇和甘油三酯沉积，还能预防乳癌、肺癌等多种癌症。

银鱼胡萝卜蛋羹

 **原料：**银鱼 30 克、胡萝卜 40 克、鸡蛋 150 克

 **调料：**胡椒粉、香油、盐各适量

 **做法：**

1. 胡萝卜去皮洗净，切末；银鱼洗净；鸡蛋打散，制成蛋液。
2. 将胡萝卜末、银鱼放于碗中，加蛋液搅拌均匀，加少许香油、胡椒粉、盐调味。
3. 蒸锅中加适量清水，放入调好的蛋液，蒸熟即可。



肉末胡萝卜

 **原料：**胡萝卜 200 克、猪瘦肉 50 克

 **调料：**葱花、食用油、盐各适量

 **做法：**

1. 猪瘦肉洗净，剁成肉末；胡萝卜洗净，切丝。
2. 锅入食用油烧至四成热，下葱花爆香，倒入肉末翻炒至变色。
3. 将胡萝卜丝倒入锅中，继续翻炒至熟，加适量盐调味即可。





白萝卜

宜这样吃

④ 适当多吃白萝卜

白萝卜中含大量的膳食纤维、淀粉酶、芥子油，能促进肠胃蠕动、促进消化，有预防便秘、排毒的作用。白萝卜还具有抗氧化性，可帮助血管壁恢复弹性，防止血栓产生，有助于稳定血压。

白萝卜油菜汁

原料：白萝卜 300 克、牛奶 150 克、油菜 100 克

调料：蜂蜜 15 克

做法：

1. 白萝卜洗净，切块；油菜洗净，去根，切段。
2. 将白萝卜块与油菜段一同放入榨汁机中，搅拌成汁。
3. 把白萝卜油菜汁倒入杯中，加入牛奶和蜂蜜，调匀即可。

清炖白萝卜

原料：白萝卜 250 克

调料：葱花、植物油、生抽、盐各适量

做法：

1. 白萝卜洗净、去皮，切 1.5 厘米左右的厚片。
2. 锅入植物油烧热，倒入白萝卜略微翻炒，加适量清水，大火煮沸。
3. 调入生抽、盐，改小火慢炖至萝卜呈半透明晶莹状，撒上葱花即可。

糖醋腌萝卜

原料：白萝卜 250 克

调料：白醋、白糖、盐各适量

做法：

1. 白萝卜洗净、去皮，切成厚度约为 2~3 毫米的薄片，放入容器中。
2. 将适量的白醋、白糖、盐放在大碗中搅拌均匀，加适量温水，搅拌至白糖完全融化。
3. 将制成的调味汁倒入盛放白萝卜的容器中，密封腌制 2 天即可。

白萝卜冬瓜汤

原料：白萝卜 200 克、冬瓜 100 克

调料：葱末、姜丝、高汤、植物油、盐各适量

做法：

1. 白萝卜、冬瓜分别去皮，洗净，切块。
2. 锅入植物油烧热，下葱末、姜丝爆香，倒入白萝卜、冬瓜翻炒，加适量高汤，大火煮沸后改小火慢炖至熟。
3. 加适量盐略煮，撒上葱花即可。



番茄 宜这样吃

④ 适当多吃番茄

番茄是低脂、低热量、低糖的食材，富含维生素、膳食纤维及矿物质。番茄中含有的钾元素可以起到降低血压的作用，含有的维生素C能增强血管的韧性、保护血管。番茄素还具有较强的抗氧化能力，可清除体内的有毒物质，维持血压的稳定。

番茄黄豆洋葱汤

🍴 **原料：**番茄、洋葱各150克，黄豆100克

🍴 **调料：**胡椒粉、植物油、鸡精、盐各适量

🍴 **做法：**

1. 番茄洗净，切块；黄豆洗净，用清水泡3小时后煮熟；洋葱洗净，切片。
2. 锅入植物油烧热，下洋葱炒香，放入黄豆、番茄翻炒，倒入适量清水。
3. 大火煮沸后改小火继续煮5分钟，加胡椒粉、鸡精和盐调味即可。



瘦肉番茄粥

🍴 **原料：**番茄、猪瘦肉各100克，粳米250克

🍴 **调料：**葱花、香油、盐各适量

🍴 **做法：**

1. 番茄洗净，切块；猪瘦肉洗净，切丝；粳米洗净。
2. 锅中加适量清水，放入粳米，大火烧开，改中火煮至八成熟。
3. 下入猪瘦肉丝，待肉丝变熟改小火，放入番茄熬至熟烂，撒上葱花，加入香油、盐调味即可。

番茄红薯粉丝汤

🍴 **原料：**番茄200克、红薯粉丝100克、干虾米适量

🍴 **调料：**香菜末、植物油、香油、盐各适量

🍴 **做法：**

1. 番茄洗净，切碎。
2. 锅入植物油烧热，下虾米炸至微黄，倒入番茄翻炒，加适量清水，大火煮沸。
3. 放入红薯粉丝煮开，加适量盐调味，撒上香菜末，淋上香油即可。



茄子 宜这样吃

④ 适当多吃茄子

茄子中含有的维生素P可有效维持血管壁的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，可以防治高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病。茄子中含的大量钾元素能调节和稳定血压。另外，经常食用茄子还可以降低胆固醇，防止动脉硬化的形成。

茄子焖黄豆

🍴 原料：茄子 250、黄豆 100 克

🌿 调料：葱花、花椒、香油、酱油、味精、盐各适量

👉 做法：

1. 黄豆洗净，用清水泡3小时；茄子洗净，切块。
2. 锅中加适量清水，倒入黄豆、花椒煮至八成熟，加入茄子，烧至茄子熟软。
3. 最后撒上葱花，加香油、味精、酱油、食盐调味即可。



口蘑烧茄子

🍴 原料：茄子 200 克、口蘑 100 克、猪肉末 50 克

🌿 调料：葱末、姜末、蒜片、植物油、酱油、味精、盐各适量

👉 做法：

1. 口蘑洗净；茄子洗净，切块。
2. 锅入植物油烧热，下葱末、姜末、蒜片爆香，倒入猪肉末、茄子块、口蘑煸炒至茄子变色。
3. 加入酱油、盐、味精调味，焖烧片刻即可。




苦瓜 宜这样吃

④ 适当多吃苦瓜

苦瓜富含的维生素C具有抗氧化的作用，能清除血管中的自由基，延缓血管老化，防治心血管疾病。苦瓜中所含的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能减少人体对脂肪和糖类的吸收，是消除血管壁脂类的得力助手，可以辅助降低高血压。

丝瓜苦瓜粥

 **原料：**丝瓜、苦瓜各50克，粳米100克

 **调料：**无

 **做法：**

1. 丝瓜去皮，洗净切块；苦瓜洗净，切块；粳米洗净。
2. 锅中加适量清水，倒入粳米，大火煮沸，加入丝瓜块、苦瓜块。
3. 改小火熬煮至米熟瓜软。

苦瓜酿南瓜

 **原料：**苦瓜150克、南瓜50克

 **调料：**猪油、白糖、盐各适量

 **做法：**

1. 苦瓜洗净，切片，挖去瓜瓤，放入加盐的沸水中焯烫2分钟，捞出过凉；南瓜去皮、洗净，切块，入沸水中煮熟捞出。
2. 锅入猪油烧热，将南瓜打碎，入油锅中翻炒均匀，加适量白糖，盛出。
3. 将炒好的南瓜泥填入苦瓜中，即可食用。

苦瓜甘蓝


 **原料：**紫甘蓝200克、苦瓜100克


 **调料：**白醋、白糖、盐各适量

 **做法：**

1. 苦瓜洗净，切片，去瓤，入沸水中焯2分钟，捞出过凉，用盐腌制10分钟，码在盘中。
2. 紫甘蓝洗净，切成碎末，加入白糖、白醋、盐搅拌均匀。
3. 将调好的紫甘蓝碎整理成球状，放在苦瓜圈上。

苦瓜煎蛋

 **原料：**苦瓜、鸡蛋200克

 **调料：**胡椒粉、盐、植物油各适量

 **做法：**

1. 苦瓜洗净，去籽，切小片；鸡蛋打散制成蛋液。
2. 将苦瓜片放入蛋液中，加盐、胡椒粉调味，搅拌均匀。
3. 锅入植物油烧热，倒入苦瓜蛋液，煎至两面呈金黄熟透，改刀摆盘即可。



黄 瓜 宜 这 样 吃

④ 适当多吃黄瓜

黄瓜中含有一种异槲皮苷，有较好的利尿作用，能促使血管壁细胞的钠含量下降，辅助降低血压。黄瓜中还含有丙醇二酸，可抑制糖类转化为脂肪，有效避免脂类沉积在血管壁上，对防治高血压并发糖尿病、血脂异常均有较好的功效。

黄瓜柠檬水

原料：黄瓜 100 克、柠檬 50 克

调料：蜂蜜适量

做法：

1. 黄瓜洗净，切片；柠檬洗净，用盐搓洗一下表面。
2. 将黄瓜和适量清水放入榨汁机中榨汁，倒入杯中。
3. 将柠檬片泡入黄瓜汁中，用蜂蜜调味即可。

虾酿黄瓜

原料：黄瓜、虾仁、猪肉、蘑菇、鲜笋各 100 克

调料：蛋清、豆粉、胡椒粉、水淀粉、鸡汤、鸡油、料酒、盐各适量

做法：

1. 蘑菇、鲜笋、猪肉分别洗净，剁细粒，加盐、料酒、蛋清、豆粉拌成馅。
2. 黄瓜洗净，切段，去瓤，填入馅心至平，摆上虾仁，入蒸锅蒸 5 分钟。
3. 锅入鸡汤烧沸，倒入鸡油、盐、料酒、胡椒粉、水淀粉勾芡，淋在蒸好的黄瓜上即可。

黄瓜拌金针菇

原料：黄瓜 200 克、金针菇 100 克、红柿子椒 30 克

调料：蒜末、香油、盐各适量

做法：

1. 黄瓜洗净，切丝；金针菇切去根部，洗净撕散；红柿子椒洗净，切细丝。
2. 将金针菇、红柿子椒丝放入沸水中焯烫片刻，捞起冲凉，沥干水分，装入容器中。
3. 加入黄瓜丝、盐、蒜末、香油拌匀，装盘即可。

爽口蓑衣黄瓜

原料：黄瓜 150 克、辣椒 5 克

调料：蒜末、花椒、生抽、醋、白糖、盐、植物油各适量

做法：

1. 黄瓜洗净，切黄瓜不要切断，然后将黄瓜侧翻过来再用同样方法切；辣椒洗净，切丝。
2. 取一碗，放入盐、白糖、生抽、醋等调料拌匀制成调味汁，浇在黄瓜上，放入花椒、蒜末和辣椒丝。
3. 锅入植物油烧热，将油趁热浇在辣椒和蒜上面，激出香味，拌匀即可。




冬瓜 宜这样吃

④ 适当多吃冬瓜

冬瓜属于低脂、低糖、低热量的健康食物，所含的丙醇二酸、葫芦巴碱能控制糖类转化为脂肪，并消耗多余的脂肪，对防治高血压、高血脂、肥胖均有较好的疗效。冬瓜中富含维生素C和钾元素，钠元素含量较低，具有利尿的作用，可减少钠在机体中的滞留，从而起到降压的作用。

银耳冬瓜羹

 **原料：**冬瓜500克、银耳50克

 **调料：**食用油、料酒、味精、盐各适量


 **做法：**

1. 银耳泡软洗净，撕成小朵；冬瓜去皮去瓤，洗净后切成片。
2. 锅入食用油烧至四成热，倒入冬瓜片翻炒几下，加适量盐和清水，烧至九分熟。
3. 将银耳倒入锅中，加适量料酒、味精调味，继续煮沸即可。



麻酱冬瓜


 **原料：**冬瓜500克、麻酱100克


 **调料：**酱油、麻酱、味精、盐各适量

 **做法：**

1. 冬瓜去皮去瓤，切成小薄片，入沸水中焯透捞出。
2. 将麻酱、酱油、盐、味精调成调味汁，浇在冬瓜片上即可。

芦笋冬瓜羹

 **原料：**芦笋250克、冬瓜350克

 **调料：**葱丝、姜丝、味精、盐各适量

 **做法：**

1. 冬瓜去皮去瓤，洗净切丁，焯水后沥干。
2. 芦笋去皮，洗净，切丁，焯水后沥干。
3. 锅中加适量清水，倒入芦笋丁、冬瓜丁，加入葱丝、姜丝，大火煮沸后改小火熬煮半个小时，加味精、盐调味即可。



洋葱 宜这样吃

④ 适当多吃洋葱

洋葱所含的前列腺素A是优质的血管扩张剂，能降低血管所受的阻力、促使钠元素排出体外，有扩张血管、降低血液黏度的作用。经常食用洋葱，可降低血压，预防血栓形成，降低血管脆性，减少心血管并发症的产生。

洋葱圈鸡蛋饼

原料：鸡蛋、洋葱各100克，虾米20克，面粉适量

调料：胡椒粉、盐、香葱末、植物油各适量

做法：

1. 洋葱洗净，取圈；虾米洗净，放入碗中，打入鸡蛋，加入适量胡椒粉、盐搅拌均匀，加入面粉拌匀制成蛋面糊，撒上香葱末。
2. 平底锅入植物油烧热，放入洋葱圈，改小火，在洋葱圈中倒满蛋面糊，将两面煎熟即可。

香辣洋葱炒鱿鱼

原料：洋葱200克、鱿鱼150克、青椒50克

调料：胡椒粉、植物油、料酒、生抽、蚝油、鸡精、盐各适量

做法：

1. 鱿鱼洗净，切圈，用料酒、生抽、蚝油、胡椒粉腌制半小时；洋葱洗净，切丝；青椒洗净，去籽，切丝。
2. 锅入植物油烧热，放入洋葱和青椒翻炒，倒入腌制好的鱿鱼，炒到鱿鱼打卷，调入鸡精、盐调味即可。

酸甜洋葱鳕鱼

原料：洋葱100克、鳕鱼250克

调料：柠檬汁、番茄沙司、植物油、盐各适量

做法：

1. 洋葱去皮，洗净后切丝。
2. 锅入植物油烧热，放入鳕鱼煎至两面金黄，装盘备用。
3. 锅入植物油烧热，下洋葱煸炒至熟，加入盐、番茄沙司、柠檬汁调味，出锅倒在鳕鱼块上。





黄花菜 宜这样吃

④ 适当多吃黄花菜

黄花菜含有丰富的卵磷脂，经常食用可以健脑益智、延缓衰老。黄花菜是高血压患者的健康食材，经常食用可降低血清胆固醇含量。丰富的膳食纤维还可以帮助肠道排出毒素和废物，预防高血压并发症。

黄花菜肉粥

 **原料：**黄花菜 50 克，猪瘦肉、粳米各 100 克

 **调料：**姜丝、食盐各适量


 **做法：**

1. 粳米洗净，用浸泡 30 分钟；猪瘦肉洗净，切片；黄花菜洗净。
2. 锅中加适量清水，倒入泡好的粳米，大火煮沸。
3. 将猪肉片、黄花菜和姜丝放入锅中，再次煮沸后改小火熬煮成粥，加适量盐调味即可。



黄花菜木耳拌腐皮

 **原料：**黑木耳 5 克、黄花菜 50 克、腐皮 1 张

 **调料：**葱花、姜末、蒜末、剁椒酱、植物油、酱油、味精、香油、白糖、盐各适量

 **做法：**

1. 将黑木耳、黄花菜洗净，用清水泡 4 小时，入沸水中焯 2 分钟，木耳掰成小朵；腐皮洗净，用清水浸泡几分钟，切宽条。
2. 将葱花、姜末、蒜末放入大碗中，加入 1 勺剁椒酱，锅入植物油烧热，将热油倒入碗中，加入味精、白糖、盐、酱油、香油调匀。
3. 将调味汁倒在木耳、黄花菜和腐皮的容器中，拌匀即可。

凉拌黄花菜

 **原料：**干黄花菜 150 克，红椒丝、黄瓜丝各 50 克

 **调料：**蒜泥、香油、辣椒油、盐各适量

 **做法：**

1. 将干黄花菜的硬头剪去，用清水浸泡 5 分钟，洗净，用开水焯熟，捞出冲凉，控干水分。
2. 将黄花菜、红椒丝、黄瓜丝放入盛器内，加蒜泥、盐、香油、辣椒油拌匀，装盘即可。



香菇 宜这样吃

④ 适当多吃香菇

香菇中含有丰富的维生素、烟酸、膳食纤维、钙、钾等营养元素，能为高血压患者补充丰富的营养物质。香菇中所含的膳食纤维具有降低血糖、减少体内胆固醇的作用，可维持肠道健康，帮助身体排出毒素。经常食用香菇可有效降低血压，减少高血压并发症的产生。

香菇炆翠笋

原料：香菇 100 克、莴笋 300 克

调料：植物油、蒜末、干红椒、花椒、盐各适量

做法：

1. 莴笋洗净，切丝；香菇洗净，切丝，焯水后沥干凉凉。
2. 锅入植物油烧热，花椒爆香，关火，放入蒜末、干红椒制成热油。
3. 将莴笋丝放在容器内，撒上盐、香菇丝，将热油淋在上面，拌匀即可。

香菇蛋挞

原料：新鲜香菇 15 个、鹌鹑蛋 15 个

调料：葱花、香油、盐各适量

做法：

1. 香菇去蒂，洗净装盘。
2. 香菇撒少许的盐，每个香菇中打进一个鹌鹑蛋，将香菇放入蒸锅中蒸 10 分钟。
3. 在蒸熟的香菇蒸蛋上滴几滴香油提味，撒葱花点缀即可。

扒香菇鹌鹑蛋

原料：水发香菇、菠菜、胡萝卜各 50 克，鹌鹑蛋 300 克

调料：水淀粉、植物油、香油、酱油、白糖、盐各适量

做法：

1. 鹌鹑蛋煮熟去壳，淋上酱油；菠菜焯水后沥干；胡萝卜洗净，切薄片焯熟。
2. 锅入植物油烧热，下香菇、胡萝卜、菠菜，加适量清水、白糖与盐，煮至开锅。
3. 放鹌鹑蛋，水淀粉勾芡，淋香油即可。





猴头菇 宜这样吃

④ 适当多吃猴头菇

猴头菇是一种低热量、低脂肪、高蛋白、高维生素和矿物质的优质食材，其中含有的不饱和脂肪酸能改善血液循环，降低血液中胆固醇的含量，是高血压、心血管疾病患者的理想食材。猴头菇中丰富的膳食纤维，还能降低血液中的胆固醇含量，以免血管堵塞加重高血压病情。

油菜烩猴头菇

原料：猴头菇 300 克、油菜 200 克

调料：葱花、姜片、水淀粉、植物油、蚝油、酱油、白糖、盐各适量

做法：

1. 猴头菇洗净，切片；油菜洗净。
2. 锅入植物油烧热，入油菜炒熟，加少许盐调味后，盛出。
3. 锅入植物油烧热，姜片爆香，入猴头菇翻炒加水煮熟，加蚝油、酱油、白糖、盐调味，水淀粉勾芡，撒上葱花，倒在油菜上即可。

猴头菇炒青椒

原料：水发猴头菇 4 个，青椒、鸡蛋液各 50 克

调料：花椒、植物油、盐各适量

做法：

1. 猴头菇洗净，撕成小块，入沸水中焯熟，捞出沥干；青椒洗净，切成块；鸡蛋液入热油锅摊成蛋饼备用。
2. 锅入植物油烧热，下花椒爆香，下青椒翻炒，放入猴头菇翻炒。
3. 倒入蛋饼炒散，加少许盐调味，翻炒片刻即可。

牙签猴头菇

原料：水发猴头菇 4 个

调料：白芝麻、面粉、玉米粉、酱油、味精、盐、鸡汤、植物油各适量

做法：

1. 猴头菇洗净，切片，在鸡汤中蒸半小时，直至无硬心，挤干水分，用牙签穿起来。
2. 猴头菇中调入酱油、味精、盐腌渍半小时；面粉中加入少量玉米粉，滴入植物油，加适量清水制成面糊。
3. 将猴头菇滚上面糊，蘸上白芝麻，入油锅中炸至芝麻变色即可。

猴头菇鸡汤

原料：猴头菇 60 克、鸡肉 200 克、黄芪 10 克

调料：胡椒粉、料酒、盐各适量

做法：

1. 猴头菇、黄芪分别洗净，切成片；鸡肉洗净，切成块。
2. 砂锅中加适量清水，放入鸡肉块、黄芪、料酒，大火煮沸，改小火慢炖 40 分钟。
3. 放入猴头菇，继续炖煮 20 分钟，加少许盐、胡椒粉调味即可。



金针菇 宜这样吃

④ 适当多吃金针菇

金针菇是高钾、低钠的健康食材，非常适宜高血压患者食用。金针菇中含有丰富的蛋白质、多糖和香菇嘌呤，具有降低血液中胆固醇的作用，其中蛋白质和多糖还能帮助降低血压，对于高血压、糖尿病、动脉硬化均有食疗功效。

金针菇炒鸡丝

原料：金针菇 50 克、鸡胸脯肉 300 克

调料：姜末、干红辣椒丝、淀粉、植物油、香油、料酒、盐各适量

做法：

1. 将金针菇去根，洗净备用。
2. 将鸡胸脯肉洗净、切丝，放入碗中，加姜末、淀粉、料酒搅匀腌制。
3. 锅入植物油烧热，下干红辣椒丝炆锅，下鸡丝煸炒，下金针菇煸炒，加少许盐调味，所有食材熟后淋少许香油即可。



百合拌金针菇

原料：金针菇 200 克、百合 50 克

调料：橄榄油、盐各适量

做法：

1. 将百合洗净，剥瓣，放入沸水中焯至透明状，捞出沥水。
2. 将金针菇洗净，切成寸段，放入沸水中焯熟，捞出沥水。
3. 在焯烫好的金针菇、百合中加入橄榄油、盐调味，拌匀装盘即可。






黑木耳 宜这样吃

④ 适当多吃黑木耳

黑木耳含有丰富的维生素K、钙和镁等营养素，具有抗血小板聚集的作用，能阻止血液中的胆固醇在血管壁上沉积和凝结，可减少血液凝块、防止血栓的形成，有助于保护心脑血管。长期食用黑木耳可以有效降低血压，防止心脑血管并发症的发生。



芦笋黑木耳汤


 **原料：**黑木耳 50 克、芦笋 250 克

 **调料：**香油、味精、盐各适量

 **做法：**

1. 将黑木耳泡发后择洗干净，撕成小朵；芦笋洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入黑木耳和芦笋片，加适量味精和盐调味，继续煮 3 分钟，最后淋入香油即可。

海带木耳瘦肉汤

 **原料：**黑木耳 30 克、猪瘦肉 50 克、海带 150 克

 **调料：**味精、盐各适量

 **做法：**

1. 黑木耳泡发后洗净，切丝；海带洗净，切丝；猪瘦肉洗净，切丝。
2. 锅中加适量清水，煮沸后放入猪肉丝、海带丝和黑木耳丝，大火煮沸后改小火继续煮两分钟。
3. 最后加适量味精和盐调味即可。





大蒜

宜这样吃

④ 适当多吃大蒜

大蒜的主要活性成分“蒜素”，含有丰富的抗氧化成分，可加速身体组织内部的脂肪代谢，防止血管中的脂肪沉积，降低胆固醇。大蒜还能够抑制血小板的聚集，降低血浆浓度，促进血管舒张，增加血管的通透性，有利于调节血压，并进一步抑制血栓的形成和预防动脉硬化的形成。

大蒜柠檬虾

原料：大虾 15 只、柠檬汁适量

调料：蒜末、黑胡椒、料酒、植物油、盐各适量

做法：

1. 将大虾处理干净，洗净，加入料酒、盐腌制。
2. 锅入植物油烧热，下蒜末爆香，倒入大虾翻炒，撒上黑胡椒，炒至虾变红后，将少量柠檬汁淋在虾上即可。

蒜香苦瓜

原料：苦瓜 200 克、大蒜 30 克

调料：香油、辣椒油、白糖、盐各适量

做法：

1. 苦瓜去籽，洗净，切丝；大蒜去皮，洗净，制成蒜末。
2. 苦瓜丝入沸水中焯一下，捞出沥干。
3. 将焯好的苦瓜丝和蒜末放入碗中，加香油、辣椒油、白糖、盐调味，拌匀即可。

蒜泥莴笋肉

原料：猪瘦肉 400 克、莴笋 150 克、蒜泥 30 克

调料：香油、酱油、醋、盐各适量

做法：

1. 猪瘦肉洗净煮熟，凉凉，切大薄片。
2. 莴笋去皮洗净，切成菱形片，焯水后沥干。
3. 将猪瘦肉片和莴笋片码放好，加入酱油、醋、香油、盐、蒜泥调味，拌匀即可。





大葱 宜这样吃

④ 适当多吃大葱

大葱中含有前列腺素A，有舒张小血管、促进血液循环的作用，有助于防止血压升高所导致的头晕。大葱中含有的钾和钙，对于降压也有一定疗效。大葱中还含有很多果胶，能吸附肠道中的有害物质，预防肠癌的发生。大葱中的酸辣素可抑制癌细胞生长，具有防癌抗癌的功效。

大葱荔枝肉

原料：葱白400克，荔枝肉、猪瘦肉各100克，海米15克

调料：姜丝、淀粉、植物油、酱油、料酒、白糖、盐各适量

做法：

1. 葱白洗净，切段，入热油锅炸至金黄，盛盘备用。
2. 猪瘦肉洗净，切丝，加淀粉、酱油拌匀腌制。
3. 锅入植物油烧热，下姜丝爆香，下肉丝炒熟，加入料酒、白糖、盐，大火烧开，倒在大葱盘中，摆上荔枝肉，撒上海米，入蒸锅蒸15分钟即可。

葱香藕片

原料：莲藕200克

调料：葱花、姜丝、植物油、黄豆酱、白醋、盐各适量

做法：

1. 莲藕去皮，洗净，切片，倒入白醋和清水浸泡10分钟。
2. 锅入植物油烧热，下姜丝、葱花炒出香味，倒入藕片翻炒，加入黄豆酱、盐翻炒至藕片熟即可。

葱煸牛肉

原料：牛肉400克、大葱2根

调料：香菜段、姜末、蒜末、酱油、料酒、白糖、盐、植物油各适量

做法：

1. 牛肉洗净切片，加酱油、盐、白糖、姜末、蒜末、料酒腌制；大葱洗净，切段。
2. 锅入植物油烧热，将牛肉片煸炒变色，放葱段炒至肉熟。
3. 加香菜段，煸炒收汁即可。

葱烧鳗鱼

原料：鳗鱼300克、大葱100克

调料：辣椒酱、香油、酱油、料酒、盐、植物油各适量

做法：

1. 鳗鱼去内脏，洗净，切成段；大葱洗净，切段。
2. 锅入植物油烧热，下入鳗鱼段滑熟，放入葱段煸炒。
3. 调入适量的盐、料酒、辣椒酱、酱油，大火烧开转小火焖2分钟，淋入香油即可。



海带 宜这样吃

④ 适当多吃海带

海带含有丰富的胡萝卜素、钙、膳食纤维和褐藻胶等营养物质，可软化血管、减少血液中胆固醇含量，辅助治疗高血压、冠心病等疾病，还可以降低血液黏稠度、防止血管硬化、有助于保护心血管健康。

凉拌海带藕片

原料：干海带20克、莲藕150克、熟芝麻5克

调料：蒜蓉、胡椒粉、花椒粉、辣椒油、陈醋、白糖、盐各适量

做法：

1. 干海带浸泡30分钟，清洗干净，入沸水中焯3分钟，捞出过凉，切丝；莲藕去皮，切薄片，入沸水中焯1分钟，捞出过凉。
2. 将海带和莲藕放入大碗中，倒入所有调料搅拌均匀，最后撒上熟芝麻即可。

香酥海带

原料：海带300克、鸡蛋清100克

调料：五香粉、淀粉、料酒、盐、植物油各适量

做法：

1. 海带洗净，入沸水中焯熟，捞出沥水，切成宽2厘米、长5厘米的段。
2. 海带段中加入盐、料酒、五香粉、淀粉抓匀，腌30分钟。
3. 鸡蛋清中加湿淀粉搅拌成糊状，将海带放入蛋清糊中滚一下。
4. 锅入植物油烧热，放入海带炸至金黄即可。

海带排骨汤

原料：水发海带150克、排骨400克

调料：葱段、姜片、料酒、盐各适量

做法：

1. 排骨洗净，切块，入沸水中焯一下；海带洗净，切块。
2. 砂锅中加适量清水，放入排骨、葱段、姜片、料酒大火煮沸，改小火炖30分钟。
3. 放入海带，继续煮15~20分钟，加少许盐调味即可。





紫菜 宜这样吃

④ 适当多吃紫菜

紫菜中所含的钙质十分丰富，可以起到血液的稀释剂和防凝剂的作用，能降血压、降血脂和防止血栓形成。紫菜所含的甾醇可防止动脉硬化，经常食用紫菜可以抑制胆固醇的吸收，降低胆固醇含量，有效地保护血管，防止血压升高。

紫菜虾仁汤

原料：紫菜50克、虾仁200克

调料：葱花、姜丝、胡椒粉、水淀粉、盐各适量

做法：

1. 虾仁洗净，用胡椒粉和水淀粉腌制片刻；紫菜用清水中浸泡后，捞出沥干。
2. 锅中加适量清水，大火煮沸后倒入虾仁，放入姜丝，再次煮沸。
3. 放入紫菜，加适量盐调味，继续煮沸，撒上葱花即可。



烤紫菜

原料：紫菜半包、白芝麻适量

调料：芝麻油适量

做法：

1. 紫菜洗净，用剪刀剪小块，放入烤盘，刷一层薄薄的芝麻油，撒上白芝麻。
2. 将烤盘放到预热150℃的烤箱烤10分钟左右，放凉后即可食用。

紫菜包饭

原料：米饭、鸡蛋各100克，黄瓜、胡萝卜、香肠各20克，紫菜1张

调料：寿司醋、盐适量

做法：

1. 鸡蛋打散制成蛋液，调入适量盐，入油锅煎成鸡蛋皮，切丝；黄瓜、胡萝卜分别洗净，切丝，胡萝卜丝入沸水中焯一下，捞出沥水；香肠切丝。
2. 米饭中加入寿司醋搅拌均匀。
3. 将紫菜放到竹帘上，紫菜上面铺满米饭，米饭上均匀地放上蛋皮丝、黄瓜丝、胡萝卜丝、香肠丝，将竹帘卷好，用刀切成大小相同的卷即可。



虾 宜这样吃

④ 适当多吃虾

虾中虽然胆固醇含量很高，但同时含有能降低人体血清胆固醇的牛磺酸，不会引起人体胆固醇升高，还能起到预防代谢综合征的作用。虾中富含镁，能很好地保护心血管系统，降低血清胆固醇值，扩张冠状动脉，对于降低血压、预防心肌梗死有积极作用。

开背椒盐虾

原料：基围虾300克

调料：葱花、姜末、蒜蓉、植物油、椒盐各适量

做法：

1. 基围虾开背，剪掉虾须，抽掉虾线，洗净，加姜末和蒜蓉腌10分钟。
2. 锅入植物油烧热，下腌好的基围虾翻炒，调入椒盐。
3. 快熟时，加入葱花炒匀后关火即可。

凤梨虾球

原料：虾500克、菠萝汁700克

调料：葱花、姜末、干淀粉、湿淀粉、植物油、香油、白醋、料酒、白糖、盐各适量

做法：

1. 将虾剥壳，处理干净，用料酒、葱花、姜末腌制15分钟。
2. 腌制好的虾仁择去葱姜，依次在干淀粉、湿淀粉里裹一下。
3. 锅入植物油烧热，下虾仁略炸，倒入菠萝汁、白糖、白醋、盐搅拌均匀，滴入香油，待汤汁浓稠后翻炒均匀即可。

芝心虾球

原料：虾8只、鸡蛋1个、面包屑100克

调料：芝士片2片、淀粉2汤匙、植物油、盐、白胡椒粉适量

做法：

1. 虾去头，剥壳，尾巴前面留一到两节壳，清洗干净，用盐、白胡椒粉腌制10分钟；鸡蛋打散制成蛋液；每片芝士片切成等分的四份。
2. 虾蘸一层淀粉，卷上一片芝士，用牙签固定，依次蘸上蛋液、淀粉、蛋液、面包糠。
3. 锅入植物油烧热，下虾仁炸至金黄色，捞出控油。

蒜蓉蒸虾

原料：虾200克

调料：葱花、蒜末、酱油、米酒、盐各适量

做法：

1. 将虾剪开背部，洗净，用牙签从尾部插至虾头，加入少许盐、酱油和米酒腌制15分钟。
2. 将腌好的虾摆盘，撒上葱花和蒜末，入蒸锅中蒸10分钟。



鳕鱼 宜这样吃

④ 适当多吃鳕鱼

鳕鱼中含有大量的蛋白质，脂肪含量只占 0.5%，在帮助高血压患者补充优质蛋白质的同时不会造成脂肪摄入超标，富含的镁对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。鳕鱼具有降低血液中胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白的作用，经常食用有助于防治心脑血管疾病。

西芹炒鳕鱼

原料：西芹、鳕鱼各 150 克，蟹肉 50 克

调料：葱花、红辣椒段、姜末、蒜末、淀粉、料酒、味精、盐、植物油各适量

做法：

1. 将鳕鱼洗净，加盐、淀粉拌匀腌制片刻；蟹肉洗净，切片。
2. 西芹择洗干净，斜刀切成段。
3. 锅入植物油烧热，下入葱花、姜末、蒜末、红辣椒段爆出香味，放入鳕鱼、蟹肉、西芹，加入料酒、盐翻炒至熟，加入味精即可。



鳕鱼炖豆腐

原料：鳕鱼 500 克、豆腐 200 克

调料：香菜段、葱花、姜片、蒜瓣、花椒、植物油、酱油、料酒、醋、白糖、盐各适量

做法：

1. 鳕鱼洗净，切块，入油锅煎至两面金黄；豆腐洗净，切块，入沸水中焯一下。
2. 锅入植物油烧热，放入花椒炸出香味，捞出不要，放入葱花、姜片、蒜瓣爆香，放入炸好的鳕鱼，调入酱油、白糖、料酒、醋，加适量清水大火煮沸，改小火炖 10 分钟。
3. 加入豆腐块煮至汤汁快干，出锅前加盐，撒上香菜段即可。

香煎鳕鱼

原料：鳕鱼 300 克、鸡蛋 50 克

调料：葱末、姜末、面粉、食用油、香油、料酒、盐各适量

做法：

1. 鸡蛋打成蛋液；鳕鱼洗净，切成厚片，加料酒、盐腌制。
2. 腌好的鳕鱼片蘸满面粉，裹上蛋液。
3. 锅入食用油烧热，入鳕鱼片煎至金黄，下葱末、姜末、料酒、香油、盐、水调味，收汁即可。



三文鱼 宜这样吃

④ 适当多吃三文鱼

三文鱼含有丰富的蛋白质、 ω -3 不饱和脂肪酸以及矿物质和微量元素。其中 ω -3 脂肪酸能降低血液中甘油三酯的水平，升高高密度脂蛋白水平，增强血管弹性，从而起到降低血压、防治心血管疾病的作用。

柠汁黑椒三文鱼

原料：三文鱼 400 克、柠檬汁 15 克

调料：葱花、黑椒汁、番茄酱、植物油、白糖各适量

做法：

1. 三文鱼洗净，切成块，入热油锅煎至两面金黄，捞出控油。
2. 另取一锅入植物油烧热，倒入黑椒汁、番茄酱和白糖熬成均匀的酱汁，放入三文鱼，使其表面均匀地裹上酱汁，再浇上柠檬汁，撒上葱花即可。

三文鱼炒饭

原料：三文鱼 250 克，米饭 200 克，鸡蛋 100 克，洋葱丁、胡萝卜丁各 50 克

调料：葱花、黑胡椒粉、植物油、生抽、盐各适量

做法：

1. 三文鱼洗净，切成小块；将鸡蛋打散在米饭中，搅匀。
2. 锅入植物油烧热，倒入米饭翻炒，加入三文鱼、洋葱丁、胡萝卜丁继续翻炒。
3. 待快熟时，加入盐、生抽、黑胡椒粉调味，撒上葱花即可。

清蒸三文鱼

原料：三文鱼 200 克、芦笋 100 克、洋葱 50 克

调料：胡椒粉、蒸鱼豉油、橄榄油、酱油、鸡精、盐各适量

做法：

1. 将三文鱼洗净，切片，用少量盐、酱油、胡椒粉、鸡精腌制；芦笋洗净去皮，切段，加少盐腌制；洋葱洗净，切片。
2. 将三文鱼、芦笋和洋葱间隔摆盘，入沸水蒸锅中蒸熟。
3. 锅中倒入橄榄油、蒸鱼豉油，油热后淋在三文鱼上即可。





苹果

宜这样吃

④ 适当多吃苹果

苹果中富含的果胶有助于降低胆固醇，可以保护心血管、预防动脉硬化。苹果中富含的维生素C可以保护心脏和心血管，所含的钾元素可促进钠的排泄，有效地防治高血压。苹果特殊的清香还有提神醒脑的功效，有助于高血压患者稳定血压。

苦瓜苹果饮

原料：苦瓜、苹果各100克

调料：蜂蜜、盐水各适量

做法：

1. 苦瓜洗净，去瓤，切丁，放入盐水中浸泡10分钟。
2. 苹果洗净，去皮，切小块。
3. 将苹果、苦瓜放入榨汁机中，加入适量温水，榨汁，过滤后倒入杯中，根据口味添加蜂蜜即可。

苹果芦荟汤

原料：苹果300克、芦荟150克

调料：枸杞子、冰糖、白糖各适量

做法：

1. 苹果削皮，去核洗净，切成小块；枸杞子洗净。
2. 芦荟去皮，洗净，切成条状，撒上白糖腌制片刻。
3. 锅中加适量清水煮沸，倒入苹果块、芦荟条、冰糖、枸杞子，小火炖至酥软即可。

杏仁苹果瘦肉汤

原料：猪瘦肉500克，苹果100克，无花果、杏仁、银耳各15克

调料：白醋、盐各适量

做法：

1. 苹果洗净，切块；银耳泡发，洗净撕小朵。
2. 猪瘦肉洗净，切大块，焯水沥干。
3. 汤煲加适量清水，大火煮沸，放入苹果块、猪肉块、无花果、杏仁炖2小时，放入银耳炖至软烂，调入盐、白醋即可。





柠檬 宜这样吃

④ 适当多吃柠檬

柠檬富含维生素C和维生素P，能增强血管弹性和韧性，可以防止胆固醇氧化后沉积于血管内壁，是高血压、心肌梗死等心血管疾病患者的理想食材。柠檬还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，能促进肠胃蠕动，保持肠胃健康。

柠檬瓜条

原料：黄瓜400克，蜜枣、柠檬各50克

调料：白糖适量

做法：

1. 黄瓜洗净，去皮，切条；蜜枣切块；柠檬洗净，切丁，放入榨汁机中榨汁。
2. 将黄瓜条、蜜枣块置于容器中拌匀。
3. 将柠檬汁加入白糖，调拌成浇汁，浇入黄瓜条和蜜枣中拌匀即可。

柠檬薄荷茶

原料：柠檬半个、绿茶1包、薄荷叶适量

调料：无

做法：

1. 柠檬洗净，切片；薄荷叶洗净。
2. 将柠檬片、绿茶包放入杯中，加入沸水冲泡，加盖闷几分钟。
3. 待水不烫时，加入薄荷叶浸泡即可饮用。

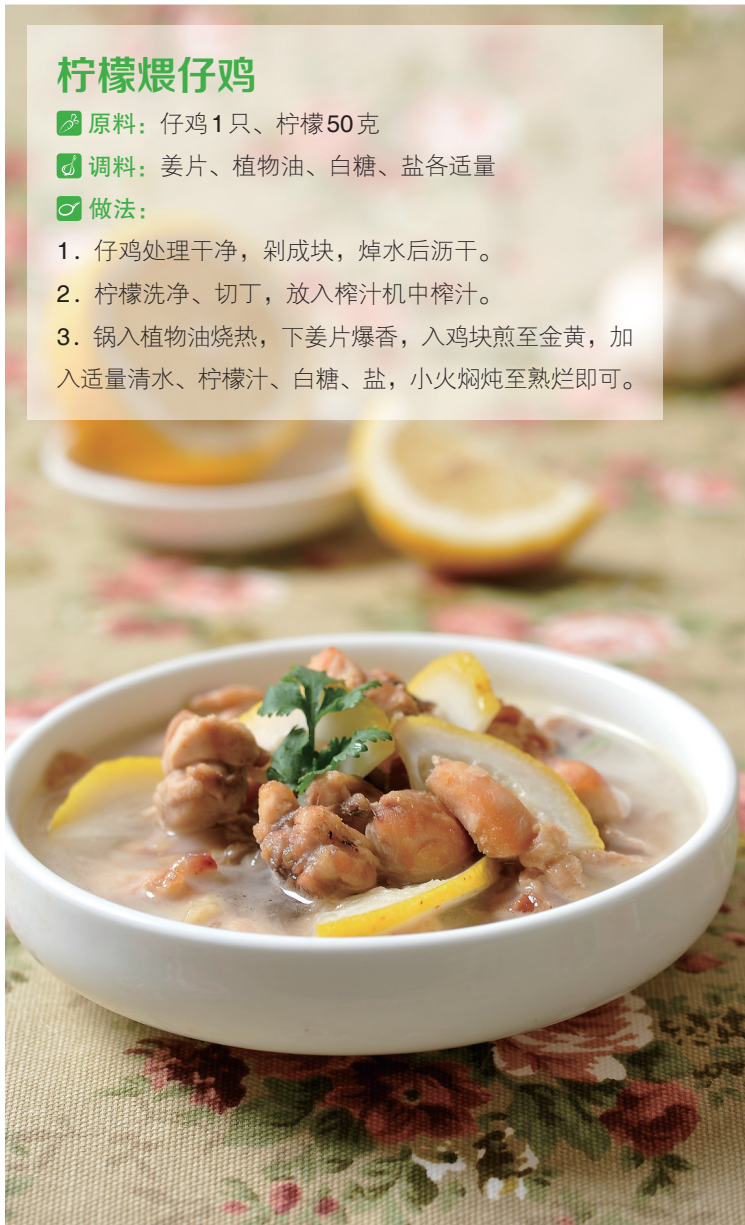
柠檬煨仔鸡

原料：仔鸡1只、柠檬50克

调料：姜片、植物油、白糖、盐各适量

做法：

1. 仔鸡处理干净，剁成块，焯水后沥干。
2. 柠檬洗净、切丁，放入榨汁机中榨汁。
3. 锅入植物油烧热，下姜片爆香，入鸡块煎至金黄，加入适量清水、柠檬汁、白糖、盐，小火焖炖至熟烂即可。





梨

宜这样吃

④ 适当多吃梨

梨中含有丰富的B族维生素，具有保护心脏、增强心肌活力、降低血压的功效，所含的苷类同样有助于高血压患者降低血压。梨中富含果胶，促消化、预防便秘。此外，梨含的木质素会结合肠道中的胆固醇并排出体外。

雪梨鸡丝

原料：雪梨200克、鸡胸肉100克、彩椒20克

调料：蛋清、淀粉、植物油、料酒、白糖、盐各适量

做法：

1. 鸡胸肉洗净，切丝，用蛋清、水、盐、料酒、淀粉浆好；雪梨洗净，削皮切丝；彩椒洗净，切细丝。
2. 锅入植物油烧热，入鸡丝滑熟，捞出沥油。
3. 鸡丝、雪梨丝、彩椒丝放入盘中，加盐、白糖拌匀即可。

莲藕拌梨丝

原料：莲藕、梨各100克

调料：柠檬汁10毫升、白糖适量

做法：

1. 莲藕去皮，洗净，切丝，入沸水中焯2分钟；梨去皮，切丝。
2. 将莲藕丝、梨丝放入大碗中，加入白糖、柠檬汁拌匀即可。

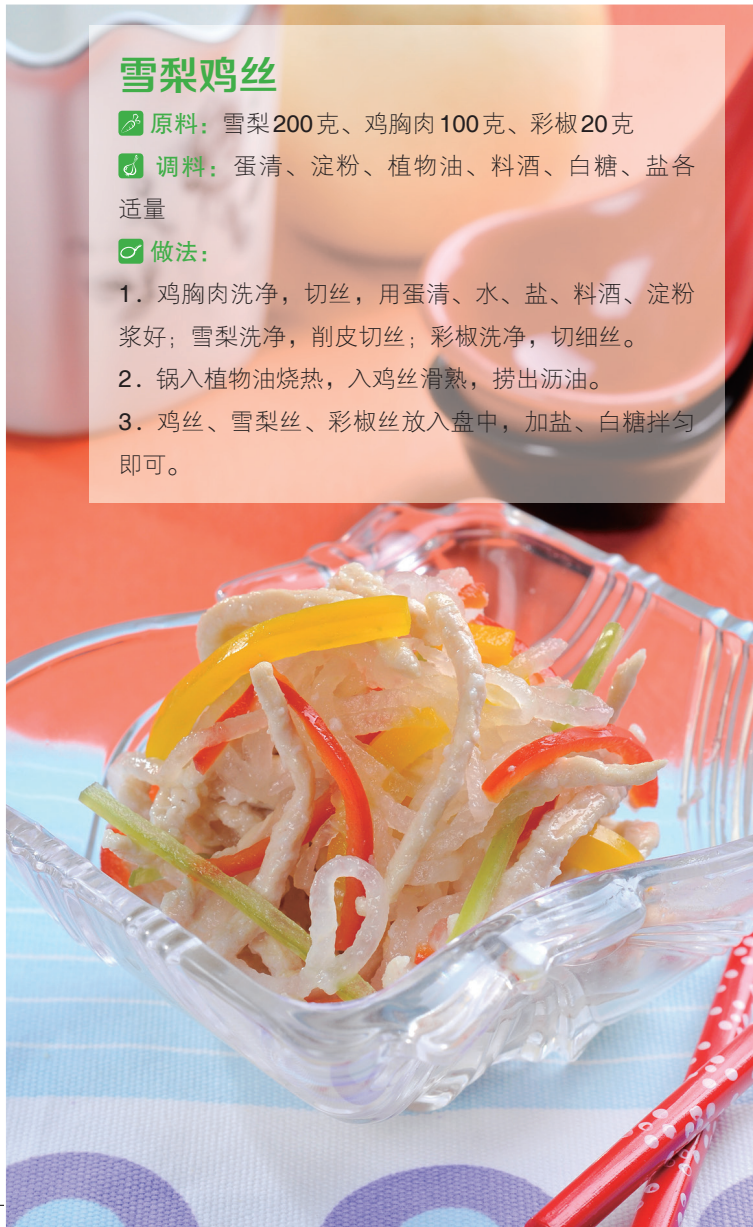
生姜甜梨汤

原料：鸭梨200克、生姜10克

调料：花椒、白糖、蜂蜜各适量

做法：

1. 鸭梨洗净，去皮，切瓣状；生姜去皮，切薄片。
2. 锅中加适量清水，放入生姜片，煮成生姜水，放入鸭梨块、花椒，调入白糖和蜂蜜，继续煮至鸭梨呈透明即可。





香蕉 宜这样吃

④ 适当多吃香蕉

香蕉属于高钾食物，丰富的钾元素能促进体内多余的钠元素的排出，帮助稳定血压。香蕉富含的胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及果胶都具有维护心血管健康的作用，能防止心血管并发症的发生。另外，香蕉中还含有丰富的血管紧张素转化酶抑制物质，可以抑制血压的升高。

香蕉粥

原料：糯米 50 克、粳米 50 克、香蕉 150 克。

调料：无

做法：

1. 将糯米、粳米分别洗净；香蕉剥皮，切成丁。
2. 锅中加适量清水，倒入糯米和粳米，大火煮沸后改小火煮至八成熟。
3. 将香蕉丁倒入锅中，继续煮沸即可。



香蕉虾仁

原料：香蕉 500 克、虾仁 100 克、蛋清 50 克

调料：葱花、淀粉、植物油、酱油、料酒、盐各适量

做法：

1. 虾仁洗净，用料酒、淀粉腌制；香蕉去皮切丁，用蛋清、淀粉拌匀。
2. 锅入植物油烧热，炸熟香蕉丁，捞出沥油。
3. 锅入植物油烧热，下葱花爆香，入香蕉丁、虾仁翻炒，加酱油、盐调味即可。





猕猴桃 宜这样吃

④ 适当多吃猕猴桃

猕猴桃中富含的精氨酸可以改善血液流动、阻止血栓的形成，有助于降低冠心病、高血压、心肌梗死、动脉硬化等心血管疾病的发病率。猕猴桃中所含的维生素C是一种很强的抗氧化剂，能扩张血管、抑制胆固醇和甘油三酯在血管壁上沉积，从而保护心血管健康。高血压患者经常食用猕猴桃，对于稳定血压十分有益。

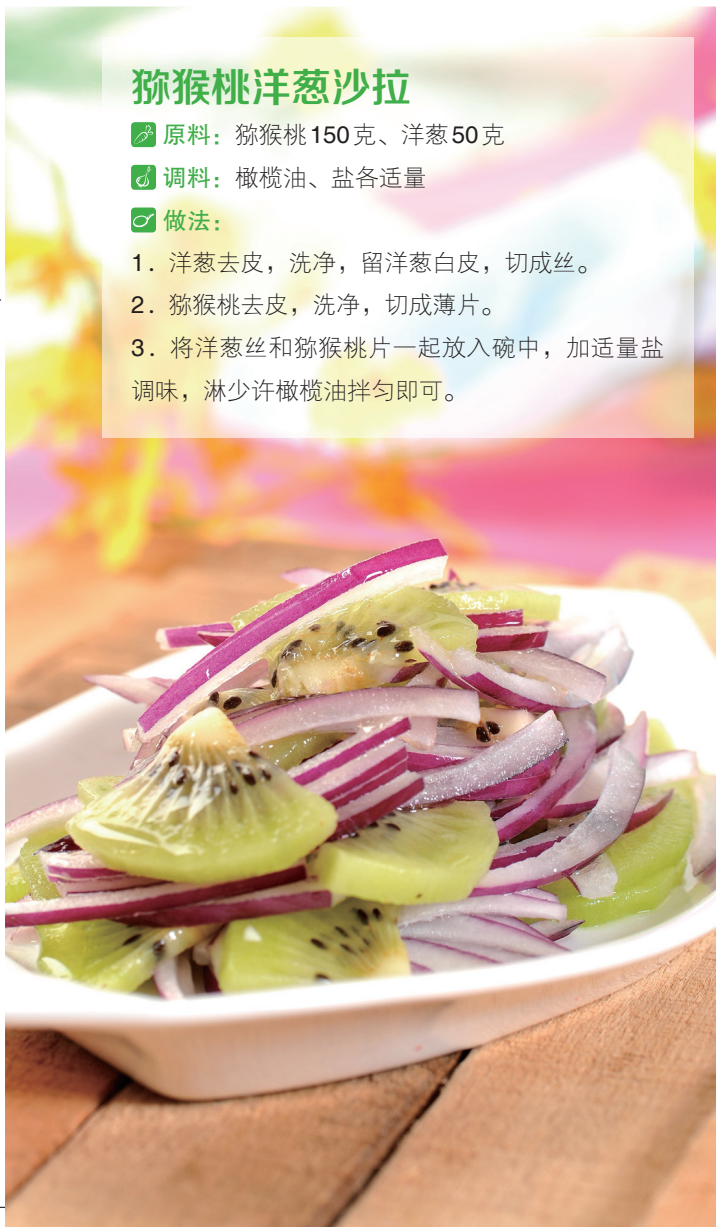
猕猴桃洋葱沙拉

🍴 原料：猕猴桃 150 克、洋葱 50 克

🍴 调料：橄榄油、盐各适量

🍴 做法：

1. 洋葱去皮，洗净，留洋葱白皮，切成丝。
2. 猕猴桃去皮，洗净，切成薄片。
3. 将洋葱丝和猕猴桃片一起放入碗中，加适量盐调味，淋少许橄榄油拌匀即可。



猕猴桃乳酸果汁

🍴 原料：猕猴桃 150 克、乳酸 60 毫升

🍴 调料：猕猴桃浓缩汁、蜂蜜、冰水、碎冰各适量

🍴 做法：

1. 猕猴桃去皮，洗净，切小块。
2. 将猕猴桃块、乳酸、猕猴桃浓缩汁、冰水、碎冰一起放入果汁机中，搅拌 30 秒左右，过滤去渣，倒入杯中。
3. 加入适量蜂蜜调味，搅拌均匀即可。

猕猴桃银耳羹

🍴 原料：猕猴桃 100 克、银耳 2 克、莲子 20 克

🍴 调料：冰糖适量

🍴 做法：

1. 猕猴桃去皮，切小块；银耳泡发，撕成小朵；莲子洗净，去芯。
2. 锅中加适量清水，放入银耳煮沸，倒入莲子，改中火炖 1 小时至银耳呈胶状、莲子膨大。
3. 加入适量冰糖煮化，关火放入猕猴桃，搅拌均匀即可。



山楂 宜这样吃

④ 适当多吃山楂

山楂能有效预防心血管疾病，这是因为山楂中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、黄酮类物质及乙酰胆碱等营养素，适量食用可扩张血管、软化血管、改善心脏活力、降低血压以及减少胆固醇含量。

山楂果冻

 **原料：**琼脂、山楂干各50克

 **调料：**白糖适量

 **做法：**

1. 将山楂干放在冷水中浸泡1小时。
2. 锅中加适量清水，倒入山楂干和适量白糖，煮至汤汁呈浓稠的红色，捞去山楂不要。
3. 放入琼脂，继续大火煮至琼脂化开，冷却后倒入果冻模中，放入冰箱中冷冻，待完全凝结后即可脱模食用。

山楂陈皮茶

 **原料：**山楂干20克、陈皮10克

 **调料：**冰糖适量

 **做法：**

1. 将山楂干、陈皮分别洗净，用冷水浸泡20分钟。
2. 锅中加适量清水，倒入山楂和陈皮，大火煮沸。
3. 加入冰糖煮化，关火，凉至温热后即可饮用。

山楂粥

 **原料：**粳米100克、山楂20克


 **调料：**盐适量

 **做法：**

1. 粳米淘洗干净；山楂洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，放入粳米，大火烧沸，改小火煮半小时。
3. 下入山楂片，继续煮10分钟，加盐调味即可。

山楂鲤鱼汤

 **原料：**山楂25克、蛋清50克、鲤鱼500克

 **调料：**葱花、水淀粉、料酒、盐各适量

 **做法：**

1. 鲤鱼洗净切片，用蛋清、水淀粉、料酒、盐腌制片刻。
2. 山楂洗净后去核，切成片。
3. 锅中加适量清水，入山楂片，煮沸后将鱼片放入锅中，煮熟，加盐调味，撒上葱花即可。





核桃 宜这样吃


④ 适当多吃核桃

核桃中含有的 $\omega-3$ 脂肪酸，不仅能降低胆固醇，防止动脉硬化，改善血液循环，保护心血管系统，还可以减少心理压力，使舒张压明显下降，对于心理压力造成的血压升高有缓解的作用。核桃中含有的维生素E，能有效清除自由基，延缓人体衰老。

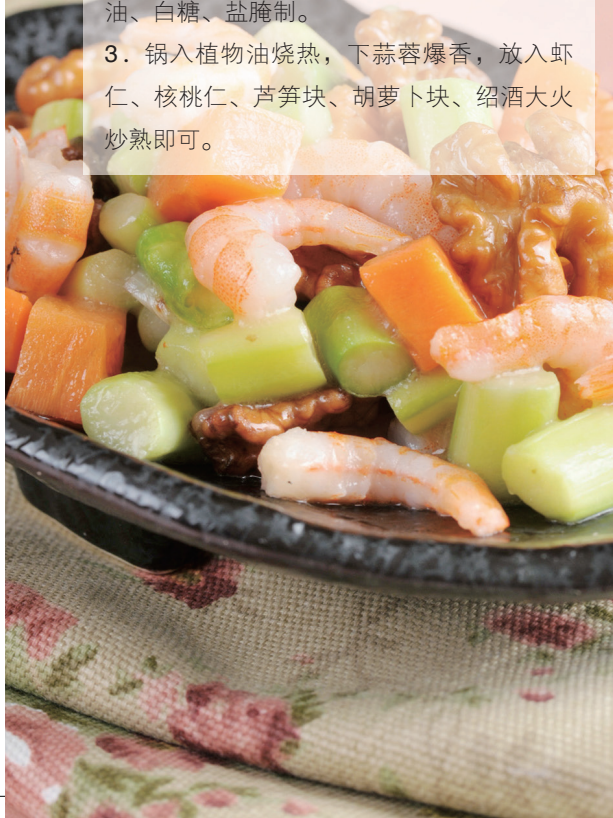
核桃明珠

 **原料：**鲜虾 300 克，核桃仁 100 克，芦笋、胡萝卜各 50 克


 **调料：**蛋白、蒜蓉、淀粉、胡椒粉、植物油、蚝油、绍酒、白糖、盐各适量


 **做法：**

1. 芦笋、胡萝卜洗净切块；核桃仁炸熟。
2. 虾仁洗净，用蛋白、淀粉、胡椒粉、蚝油、白糖、盐腌制。
3. 锅入植物油烧热，下蒜蓉爆香，放入虾仁、核桃仁、芦笋块、胡萝卜块、绍酒大火炒熟即可。



奶汤鲜核桃仁

 **原料：**牛奶 500 毫升、核桃仁 200 克、口蘑 50 克、菜花 20、火腿 10 克

 **调料：**香油、盐各适量

 **做法：**

1. 核桃仁去膜皮，洗净，入沸水中焯一下，捞出沥水。
2. 口蘑洗净，从中间切开，焯水；菜花洗净，掰成小朵，焯水；火腿切片。
3. 锅中加牛奶煮沸，放入核桃仁、菜花、口蘑，大火烧沸，放入火腿片稍煮，加适量盐调味，淋少许香油即可。





莲子 宜这样吃

④ 适当多吃莲子

莲子中不仅富含钙、磷、钾等矿物质，还含有一种非结晶形生物碱N-9，这种物质可以增加血管弹性，促进血管扩张，从而降低血压。莲子中还含有一种 β -谷甾醇和生物碱，可以促进胆固醇降解代谢，对高血压、动脉粥样硬化均具有显著疗效。

银耳莲子西米羹

原料：莲子、西米各50克、水发银耳20克

调料：冰糖适量

做法：

1. 莲子洗净，去莲心；银耳洗净，撕成小朵；西米洗净。
2. 锅中加适量清水，放入西米，煮至西米呈半透明状，关火，闷15分钟，捞出过凉；锅洗净加水煮沸后，再次倒入西米，煮5分钟，盛出。
3. 高压锅中加适量清水，放入莲子、银耳煮30分钟，倒入西米，加冰糖调味即可。

柠檬银耳莲子汤

原料：银耳5克、莲子10克、柠檬20克

调料：无

做法：

1. 银耳、莲子分别用水浸泡1小时，银耳撕成小朵，莲子去芯；柠檬洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，放入银耳、莲子小火慢炖40~60分钟，煮至汤黏稠，盛出。
3. 将柠檬片泡在煮好的银耳莲子汤中，即可饮用。

百合莲子炒牛肉

原料：牛肉250克，百合、莲子各30克，青、红辣椒50克

调料：蛋黄、葱段、姜片、水淀粉、味制、植物油、盐各适量

做法：

1. 牛肉洗净切片，用蛋黄、盐、水淀粉腌制，过油。
2. 将莲子、百合及青、红辣椒洗净。
3. 锅入植物油烧热，下葱段、姜片爆香，放入牛肉，百合，莲子及青、红椒，清水煸炒收汁，加味精、盐调味即可。





⑧ 经常节食

有些人为了保持理想的身材而节食减肥，长期如此，容易造成营养不良，导致机体代谢紊乱，血压容易升高。高血压患者节食还会导致体内缺乏钙、钾和优质蛋白质等营养成分，加重原有病情。因此，高血压患者不宜采用节食方法来减肥或降压，而是要合理饮食并搭配适量运动。

⑨ 吃得过饱

一次性吃得过饱，会加重肠胃功能的负担，而且饭后全身血液较多地集中在胃肠道，会使冠状动脉供血不足，加重心肌缺血、缺氧，易导致血压升高，诱发心绞痛、心律失常，甚至发生急性心肌梗死。经常吃得过饱还会引起过剩的脂肪沉积在血管中，易引起动脉粥样硬化的形成，进而加重高血压的病情。一般情况下，高血压患者每餐吃八分饱对身体健康更有益处。

⑩ 盲目进补

高血压患者长期患病，体质较虚弱，有的患者认为自己宜适当进补。但服用肉类、人参等补品或补药后，可能

会导致血压升高，所以高血压患者不宜盲目进补。高血压患者进补应以清补、温补为主，选择既含有丰富营养的，又具有降压作用的食物，如山药、莲子、银耳、芹菜、燕麦、百合等。

饮食 ⑪ 吃全素

高血压患者饮食宜清淡，但是不是就要远离肉类食物呢？如果长期食用素食，导致体内脂肪含量较低，会影响脂溶性维生素的吸收。所以高血压患者饮食应以素食为主、荤食为辅，既可以保证食物中的营养成分全面、互补，还有利于保持体液的酸碱平衡。如果坚持吃素，最好多吃些豆类来补充优质蛋白，还应该多吃富含铁质和维生素C的食物。

⑫ 不吃早餐

有些人早晨起床后时间紧张，常常不吃早餐，有些人甚至没有吃早餐的习惯，这样到了中午，身体需要大量的热量，大脑就会释放出需要高热量的信号，使人产生较强的食欲，容易造成午餐一次性摄入过多的饮食，会增加血流量，增加血液黏稠度，导致血压升高，还增加了肥胖症、高血脂、糖尿病等疾病的发病率。



⑧ 晚餐过晚

现在很多人，晚上需要应酬或加班，晚餐吃得过晚，常常是吃完晚饭就到了上床睡觉的时间。这样肠胃就会放弃休息时间来消化食物，影响肠胃功能和睡眠质量，而且体内的蛋白质、脂肪含量增多，加上睡眠时血流缓慢，易形成血栓，加重高血压病情。进餐后4~5小时是人体排钙的高峰时段，如果晚餐吃得太晚，当排钙高峰到来时人们已经入睡，尿液不能及时排出，尿中大量的钙就会沉积下来，久而久之易形成肾、输尿管、膀胱和尿道结石。一般宜在18点左右吃晚餐，最晚不要超过20点。

⑧ 节日期间饮食不当

节日期间，菜肴比平时更为丰富、美味，加上亲朋好友一起聚餐，氛围融洽，食欲大增，不知不觉中就容易摄入过多的食物，尤其是摄入较多高脂肪、高蛋白、高盐的食物，不仅会增加肠胃的负担，而且心脏也会分配大量的血液流向肠胃，使血流量增多、血压升高。另外，血液中血脂增高，会导致血液黏稠、血流速度减慢，容易诱发心绞痛、

心肌梗死等疾病。需要提醒的是，患者在节日期间不要忘记服用降压药。

饮食 ⑧ 烹调方式不当

烧、烤、炸、煎属于高温油炸类烹调方式，会造成动物性蛋白分解产生致癌的诱变剂，还会因为油脂使用过多导致食物含油量超标，不利于稳定血压、保护血管。而煮、炖、蒸的烹调方式可以较完整地保留食材中的营养成分，用这些烹调方式制作的食物更为健康，更适合高血压患者食用。





⑧ 饮食过辛辣

生活中，有不少人喜欢辛辣的口味，喜欢用辣椒、花椒、胡椒、生姜、八角、韭菜、蒜等来调味，但对于高血压患者来说，最好不要吃辛辣食物。

医学专家表示，常吃辛辣食物容易导致血压不稳，尤其是当高血压患者在头昏、头胀、焦躁等状态下，更不能吃辛辣食物，否则容易诱发脑卒中、中风、心肌梗死等急性心脑血管疾病。另外，高血压患者往往需要控盐、控油，而辛辣食物味道厚重，会加速身体的血液循环，容易使血压升高，增加了患各种并发症的风险。

⑨ 多摄入味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，可以在体内分解成谷氨酸和钠离子。味精食用过多，会造成体内钠潴留，导致血管管腔变细，血管阻力升高，同时血容量升高，会进一步使血压升高，并加重心、肾负担。而往往越是血压高的人，味觉越不灵敏，越会要求味道厚重，久而久之很容易形成恶性循环。为了从根本上控制血压，应该从忌口开始，少吃味精，慢慢纠正不健康的饮食习惯。

⑩ 过量食用酱油

酱油是将豆类蒸熟后加入米曲霉菌发酵而成，能使豆类分解出游离氨基酸，营养价值也高。但发酵还需加水煎煮，期间为防止变质就添加大量的食盐，为了色泽美观又会添加焦糖。过量食用酱油易导致高血压、肾病等疾病，而吃多焦糖(红糖烧焦)对身体更不利，会带来一系列疾病。所以，高血压患者食用酱油也应适量，炒菜时能少放就少放。

⑪ 常吃油炸食品

油炸食品是在极短时间内经过热油高温烹制而成，油脂经反复高温加热后增加了致癌物和有害物质的含量。其中不饱和脂肪酸经高温加热后产生的聚合物毒性较强，易产生亚硝酸盐类物质。油炸食品含有大量的油脂和脂肪酸，长期食用会导致体内胆固醇升高，给身体各器官增加代谢负担，堆积的脂肪可以引发动脉硬化，对高血压患者的健康极为不利。所以，高血压患者最好不要吃油炸食品。

⑫ 经常吃快餐

很多加工和快餐食品中，往往添加了大量的盐分和防腐成分，即使吃起来



不太咸，但其实里面的含盐量已经超出了人体所需，这是由于快餐食品中也加入了其他调料，可以抵消一部分咸味。另外，经常食用这些加工和快餐食品，会降低舌头对盐味的敏感性，致使对高盐食物的需求进一步增加，易加重高血压病情。因此，高血压患者为了自身的健康，应尽量减少盐分的摄入，少吃加工和快餐食品。

忌 常吃方便食品

方便食品的主要成分是碳水化合物、少量味精、食盐和调味品，其香浓诱人的味道多数来自香精，真正的肉类含量很少，严重缺乏蔬菜。并且很多方便食品还含有对人体健康不利的食品色素、防腐剂等。常见的方便食品包括方便面、速冻食品等，生产厂家为了让食物的保质期长一点儿，都会加入钠制盐，一包方便面就含有 2.3 克盐。所以高血压患者要尽量少吃方便食品。

忌 多吃糯米

糯米中的淀粉基本上都是支链淀粉，黏性高、不易消化，如果食用方式不对，很容易增加胃肠负担，造成消化

不良，引起体内的血液急剧上升，导致血压升高。另外，糯米做成的汤圆、粽子、糯米鸡之类的食品，都含有大量的脂肪、盐和糖，这不利于高血压患者过多食用，所以每次食用最好不要超过 50 克。

忌 多吃猪蹄

猪蹄中脂肪和胆固醇含量很高，食用后不仅会增加肠胃功能负担，还会导致体内胆固醇含量升高，易形成动脉粥样硬化，进而引起血压升高。尤其是猪蹄的猪皮中脂肪含量高达 20%，高血压患者更应避免食用。另外，肥猪肉、猪肝、猪大肠、猪肾、猪血等食物均不适宜高血压患者食用。

忌 食用肉皮

无论是猪皮，还是鸡皮、鸭皮，这些动物的皮中都含有大量的饱和脂肪酸和胆固醇，高血压患者应避免食用。经常吃这种食物不仅会造成血液中胆固醇含量增加，还会诱发动脉硬化和心肌梗死。因此，高血压患者食用肉类时，尽量不要食用肉皮。



⑧ 过量吃瘦肉

虽然瘦肉中的饱和脂肪酸含量低于肥肉，但瘦肉脂肪含量也不低。并且瘦肉中含有较多的蛋氨酸，高温加热后会产半胱氨酸，会对动脉血管壁的内皮细胞造成损害，使血液中的胆固醇和甘油三酯等脂质沉积在动脉血管壁内，易导致血压上升。因此，高血压患者平时忌过量吃瘦肉。

⑧ 食用猪油

高血压患者饮食应以低盐、低脂肪为主，猪油中富含饱和脂肪酸，经常食用容易导致患者血管内的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白的含量增高。时间长了，这些脂类在血管壁上堆积就会形成动脉硬化，血管壁腔狭窄就会导致血压升高，加重病情，甚至损害其他脏器，所以高血压患者最好不吃猪油。

⑧ 多吃香肠

香肠是肉类加工食品，是高钠、高脂肪的食品，大量摄入会使体内盐分过高，造成血压波动，增加肾功能负担。香肠中含有的饱和脂肪酸、胆固醇含量

比新鲜的肉类还要高，经常食用易引起肥胖、高血脂等疾病。另外，为了使香肠色泽美观和延长保质期，会添加防腐剂、增色剂和保色剂，不仅会加重人体肝脏的代谢负担，而且其中致癌物质含量很高，过多食用会增加患心脏病和癌症的风险。

⑧ 食用鱼子

鱼子是一种营养丰富的食品，含有大量的蛋白质、维生素、矿物质和核黄素，能增强体质、补钙健脑。但鱼子也是高胆固醇的食物，高血压患者食用后会增加体内胆固醇含量，而且低密度胆固醇沉积在血管壁还可诱发动脉硬化，易加重高血压患者的病情。所以，高血压患者要少吃或者不吃鱼子。

⑧ 多吃蛋黄

蛋黄虽然营养丰富，但并非人人适宜，因为蛋黄中含有较多的胆固醇，摄入过多的蛋黄，容易引起高胆固醇血症、动脉粥样硬化等并发症。如果已合并有上述的并发症，更应积极地限制蛋黄的摄入。一般高血压患者每天吃一个鸡蛋即可，对于蛋黄饼干、蛋黄面包等含有蛋黄的食物也应加以限制。



⑧ 多吃咸鸭蛋

咸鸭蛋是腌制食品，其中含有较多的盐分，食用后易引起血压升高，加重高血压病情。咸鸭蛋的蛋黄中含有较多的油脂和胆固醇，会引起体内胆固醇含量升高，易导致动脉硬化，诱发高血脂。另外，咸鸭蛋中还含有较多的亚硝酸盐等有害物质，长期大量吃，会引发癌症等细胞突变。

⑧ 多吃咸菜

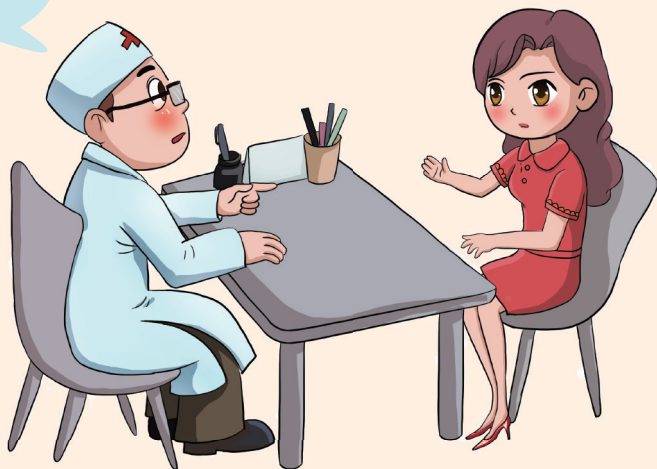
咸菜是由蔬菜腌制而成，其中含有的维生素被大量破坏，营养价值极低，并且咸菜中含有大量的盐分，高血压患者食用后容易引起血压升高。蔬菜在腌

制的过程中，会产生亚硝酸盐和亚硝酸化合物，食用亚硝酸盐过多会使血液中的血红蛋白失去携氧能力，亚硝酸化合物易诱发癌症。另外，咸菜含有大量的草酸和钙，食用后易在肾脏产生不易溶解和吸收的草酸钙，从而形成结石。

⑧ 多吃豆腐乳

豆腐乳是属于发酵制成的豆制品，由于微生物的发酵作用，其中含有的活性物质具有保健成效。但是吃豆腐乳要适量，不能多吃，因为豆腐乳在发酵过程中有可能被有害的霉菌侵入，其中黄曲霉素是一种剧毒及强致癌物质。并且豆腐乳还含有大量的盐分，多吃易导致血压升高、动脉硬化。

高血压患者宜
低盐饮食！





面包食用禁(忌)

很多面包在加工过程中都会添加盐，尤其是咸味的面包。有调查表明，全麦面包是含盐量最高的面包，100克面包中含盐量高达1.5克。另外，牛角面包、麦圈中含盐量也很高。所以，高血压患者最好少吃或者不吃咸味面包，尽量选择无盐、低盐面包。

忌吃葡萄柚

高血压患者在服药期间不宜吃葡萄柚。因为葡萄柚含有一种活性成分CYP-3A4，这种物质可以和卡托普利、硝苯地平片在肠道结合，激化药物的药效，相当于加大了药量。并且CYP-3A4还会影响肝脏解毒的功能，干扰体内正常的代谢过程，增强了药物的毒副作用。若服降压药的同时吃葡萄柚，有可能发生多种毒副反应，血压降低、头晕心慌、倦怠无力，甚至诱发心绞痛、心肌梗死或者中风。

忌吃零食过多

大多数的零食都是加工食品，这些食品在制作过程中，为了增加色泽和口感，往往会加入色素、香精、糖、盐之

类的添加剂。所以大多数零食都是高热量的、高脂肪、高盐、高糖的垃圾食品，这些零食不仅会导致人发胖，还不利于血压的稳定，易诱发其他疾病。如果无法控制吃零食的欲望，最好选择一些新鲜水果，如香蕉、苹果等，不仅可以解决口腹之欲，还可以帮助稳定血压。

忌经常吃蜜饯

大多数蜜饯在制作过程时都会经过盐水浸泡，再用糖料腌制，口感是不错，但是盐分含量却很高。尤其盐津口味的蜜饯，含盐量要远远高于人体对盐分的需求量。盐量过多会导致血压升高，还会增加患动脉硬化的概率。

并且，很多蜜饯还会添加甘草，甘草中含有甘草酸，会导致钾过量流失，而使钠潴留在肾脏无法排出，易出现水肿、血压升高、影响降压药药效。另外，除了蜜饯，其他零食如盐焗腰果、杏仁等也含有较多的盐分，高血压患者应尽量少吃或不吃。

忌食用薯片

薯片的主要成分是脂肪、淀粉和盐，它的油、盐、糖的含量都比较高，是一种营养素含量低，但热量高的食



品。很多人觉得油炸的薯片含油量大，而选择食用非油炸的薯片，其实即便是非油炸的薯片，含油量也在21%以上，且非油炸薯片的含盐量还要高于油炸薯片。

不管是否为油炸薯片，其中都含有丙烯酰胺、溴酸钾和过量的铝。丙烯酰胺是一种致癌物质，而溴酸钾过量食用会损害人的中枢神经、血液及肾脏。高血压患者如长期食用薯片，不仅血压易升高，还易诱发高血压的并发症。

⑧ 吃冰激凌

冰激凌是一种高脂肪、高糖分食品，往往含有过量的色素、香精和防腐剂，并且含有大量的饱和脂肪和反式脂肪酸。反式脂肪酸是导致心脑血管疾病的主要因素，会危害人体健康。另外，冰激凌的温度一般在0℃左右，食用后会导致血管收缩，引起血压迅速升高激化病情，很容易诱发心脑血管疾病。

⑧ 食用奶油

甜点、蛋糕上的奶油多是人造奶油，也称之为植脂奶油，主要由植物油、水、盐、奶粉、砂糖、香精等调和而成。植脂奶油很难被身体分解，也不

容易被代谢出去，经常会留在体内，囤积在细胞或血管壁上，增加血液黏稠度和凝聚力，易加速血栓的形成。

经常食用奶油，还会增加血液中低密度脂蛋白的浓度，高密度脂蛋白的浓度降低，引起血液的黏稠度增高，增加动脉粥样硬化的发病率。奶油中还含有大量反式脂肪酸，这种脂肪酸对人体危害极大，不仅很难被人体消化，还极易在腹部堆积导致肥胖，引发多种疾病，危害身体健康。

⑧ 一次性喝水过多

高血压患者不宜一次性喝水过多，尤其是纯净水，否则会使血容量增加，引起血压升高。同时，血液中的水分还会快速进入体细胞，如果脑细胞中水分过多，就会引起颅内压增高，导致出现头晕、恶心、呕吐等不适症状。高血压患者饮水时，最好采取少量多饮，并且注意水的温度不宜过热或过凉。

⑧ 饮用浓茶

茶叶中含有丰富的维生素、儿茶素、茶多酚以及多种矿物质，这些营养物质有助于抑制血小板凝聚，促进脂肪代谢，降低血压和胆固醇，预防心血管



092 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

疾病。但浓茶里的茶碱含量较高，会引起大脑兴奋，易出现失眠、不安、心悸等不适，使血压上升。另外，茶叶中含有一种鞣酸，它会和食物中的蛋白质结合生成鞣酸蛋白，易导致便秘，并引起血压升高，所以高血压患者最好吃完饭一个小时后再喝茶。

⑧ 过量饮用咖啡

咖啡中的咖啡因不仅可以促使血压上升，还会造成情绪兴奋、紧张，加重高血压的症状。尤其是有遗传病史的高血压患者，饮用咖啡以后血压更会急速上升。所以，高血压患者要避免喝咖啡，尤其是在加班时不要喝咖啡，否则压力和咖啡因相遇，更易使血压飙升。

⑧ 用药后过量饮酒

高血压患者要严格控制饮酒，尤其切忌在服用降压药后过量饮酒。因为降压药是通过肝脏中的酶进行代谢，以减少药物所含毒性对身体的伤害。而过量饮酒会对造成肝脏细胞受损，减弱肝脏对药物解毒的能力，激发身体对降压药

产生的不良反应。酒中的乙醇还具有扩张血管的作用，服药后饮酒，乙醇还会增强降压药的功效，易造成低血压。

⑧ 喝碳酸及运动型饮料

高血压患者不宜喝运动型饮料和碳酸饮料。运动型饮料中一般都会含有钠离子等电解质成分，饮用后容易加重血液、血管和肾脏的负担，导致血压升高，并增加心脏负荷，引发身体不适。碳酸饮料中糖、钠的含量都很高，也易引起血压升高，并加剧动脉硬化。即便是喝低糖可乐，也会增加患高血压的风险。

高血压患者 ⑧ 抽烟

烟草中所含的尼古丁能刺激心脏和肾上腺素释放大量的儿茶酚胺，会使心跳加快、血管收缩，导致血压升高。吸烟还会促使钙盐、胆固醇等物质在血管壁沉积，会加速动脉硬化的形成，对控制高血压十分不利。另外，有吸烟习惯的高血压患者会逐渐降低对降压药物的敏感性，也会影响降压效果。



第三章

高血压患者 康复运动宜与忌

有些高血压患者认为自己有头晕、头痛的症状，

应该多休息，能不活动就尽量不活动。

其实，适量的运动能辅助高血压患者降低血压，

延缓疾病的发展进程。

所以，高血压患者应根据自己的身体情况选择合适的运动。

运动过程中还要掌握正确的方法，以免运动方式不当，

对身体造成伤害。



④ 认识适当运动的益处

适量运动可以放松情绪，调节自主神经系统的功能，提高心脏的储备能力，增加血管的弹性，可起到预防高血压的作用。运动可以扩张外围血管，降低交感神经兴奋性，从而达到降低血压的效果。运动同时还能改善骨骼肌代谢，减轻心脏的负荷，增强免疫力。

④ 把握好运动的强度

运动是否能够帮助血压恢复正常，运动强度起到了决定因素。大量案例表明，从事中等强度以下的耐力性运动，降压效果最佳。运动强度一般以心率小于“ $170 - \text{年龄}$ ”为适宜的运动量。例如60岁老年人运动后的心率不宜超过110次/分钟($170 - 60 = 110$)。

运动强度以停止活动后心率在3~5分钟内恢复正常较为合适，即在运动后微汗小喘，但是讲话时不感觉疲惫。一般每周运动3~5次即可，如果每天都运动，则要求第二天感觉精力充沛为宜。

④ 掌握好运动的时间

高血压患者运动时，要选择好合适的时间，一般上午的9~11点，或者下

午16~20点比较适合运动。这段时间内，高血压患者进行规律的运动，既能保证运动的安全性，也能达到良好的运动效果。一般运动需达到最大运动强度的70%，持续20~30分钟；如果高于此强度，需持续运动10~15分钟；如果低于此强度，需持续运动45~60分钟。另外，高血压患者不要在气温过低或过高的时间段运动，以免影响血压平稳。

④ 选择合适的运动地点

运动场地宜选择空气好、环境好、具有一定活动空间，路面较为平缓安全的地方，如公园、学校、广场等都是不错的选择。应尽量避免在街道、巷子、马路边等有安全隐患的地方运动，尤其是马路边，过往的车辆不仅会造成精神紧张，导致血压升高，而且车辆经过时产生的尾气还不利于呼吸系统的健康。

运动 ④ 循序渐进

高血压患者运动时，要以循序渐进为原则。开始运动时，一定要避免大动作、高强度的运动，运动时间可以先从10~15分钟开始。随着身体状况的改善，再逐渐增加运动时间和强度，而不要一开始就要求自己达到某个运动强度。如



果在运动中出现头晕、眼花，应在缓冲动作后停下来休息。

服药后运动(宜)注意

一些药物会使患者的心率减慢，如心得安、倍他乐克，患者在安静状态下的心率可减慢至50~54次/分。如果患者本身活动量较少，进行有氧运动后，其心率会迅速上升，出现心慌、气短、血压升高等不适，所以服用类似药物的患者在运动时宜将心率控制在90次/分。

而有些药物服用后会加快心率，如心痛定，患者在服药后应避免运动，只做一些腹式呼吸或舒缓的运动。

运动前(宜)检查身体

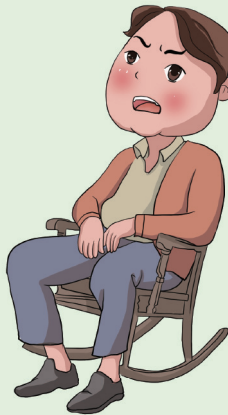
高血压是一种易发生意外，具有一定危险性的疾病。在确定要进行健身锻炼之前，要检查身体，记录下血压、心率变化、心电图等情况，这样可以先确定血压处于稳定状态，再开展运动锻炼。还可以与运动后身体发生的变化进行对照，并根据变化调整运动的强度，避免在运动时发生意外。

需要提醒的是，最好在每次运动前也测量血压，确定血压处于正常安全值时再进行运动。并且在运动结束后也要测量血压，如果经过一段时间的运动后，血压不降反升，就要逐渐减少运动量甚至停止运动。

你又胖了，要多锻炼啊！



唉！血压又高了！





运动前 (宜) 做好准备工作

高血压患者在进行运动锻炼时，需要提前做准备活动，以免血压不稳引发意外。除了常规的从头至脚的徒手准备热身方式外，身体各部位的关节、韧带、肌肉也要进行充分的活动。一般准备活动以 10 分钟为宜，冬天可活动 15 分钟左右。如果时间太短，身体准备得不充分，易造成运动损伤；如果活动时间太长，体力消耗过多，则正式锻炼很难坚持完成。

轻度高血压 (宜) 做的运动

轻度高血压是指收缩压在 140~159 毫米汞柱，和（或）舒张压在 90~99 毫米汞柱。这个类型的患者若处于中青年时期，且身体无器质性器官损伤，健康情况较好，宜在血压稳定的情况下，积极参与运动锻炼，有利于稳定血压、维护身体健康。

轻度高血压患者宜选择中等强度的运动方式：如游泳、打球、登山、慢跑等。运动开始时间不宜过长，视个人体力而定，一般每次运动 15~30 分钟即可。以后每隔 2~3 周可逐渐增加运动量，以不感觉过度疲劳为宜。

中度高血压 (宜) 做的运动

中度高血压是指收缩压在 160~179 毫米汞柱，和（或）舒张压在 100~109 毫米汞柱。对于中度高血压患者，要在血压降到安全范围内才可进行适当运动。中度高血压宜选择强度较低的运动方式进行锻炼，如慢步行走、打太极拳、健身操等。待身体逐渐适应后可慢慢加大运动量，延长散步时间和距离，慢走可改为慢跑。还可以尝试进行一些如游泳、打乒乓球等强度稍高的运动，但是运动时间不宜过长，稍稍出汗即可。

重度高血压 (宜) 做的运动

重度高血压是指收缩压 ≥ 180 毫米汞柱，和（或）舒张压 ≥ 110 毫米汞柱。此类患者高压状态下不适宜运动，应该好好休息。只有血压都控制在安全范围内后，才可以适当进行体育锻炼。运动方式宜以散步、室内活动、舒缓的肢体动作为主，然后根据具体情况逐渐增加运动量。如果在运动过程中出现身体不适，应立即停下来休息。



④ 做“微笑轻松运动”

“微笑轻松运动”即在运动过程中，保持呼吸平稳规律，能一边持续地运动，一边和朋友谈笑聊天。这样的运动强度，不会导致气喘吁吁，心脏也不会出现剧烈跳动，有利于高血压患者血压的稳定。高血压患者在进行微笑轻松运动时，可以适当延长运动时间，可以选择散步、拉伸等运动项目。

④ 做有氧运动

有氧运动是指以有氧代谢提供能量的运动，能提高机体的耗氧量，氧气能充分地分解体内的糖分，消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能。长期坚持适量的有氧运动，可促使大脑皮层释放出特殊的神经递质，有助于降低血压。低强度有氧运动强度低、有节奏、持续时间较长，长期坚持，能有效地防治高血压。





④ 做深呼吸运动

研究表明，深呼吸能有效降低血压。这是因为深呼吸不仅能促使血管放松，增加吸进的氧气，使血液循环顺畅；更重要的是它能够促进前列腺素的产生，从而使血管扩张、血压降低。高血压患者可以经常做做深呼吸，先慢慢吸气，感觉到气至丹田，然后再缓慢地把气吐出来。高血压患者坚持每天3次，每次5~10分钟即可。

④ 经常散步

散步是一种非常适合高血压患者的运动方式，各种类型的高血压患者都可以采用。坚持一段时间的散步，舒张压会明显下降，高血压的症状也会随之改善。散步的时间可选择在早晨、黄昏或临睡前进行，散步时间可以在15~40分钟，每天1~2次，步行的速度可按个人身体状况而定。最好选择在空气新鲜的地方散步，能放松情绪、舒张血管。

④ 坚持走鹅卵石

走鹅卵石这项运动非常适合高血压患者，每天坚持走15分钟鹅卵石既能健身又能降血压。走鹅卵石的运动强度不

大，并且鹅卵石凹凸不平的表面可以有效刺激足底穴位，增强神经的敏感性，促进全身的气血循环。与正常散步相比，走在鹅卵石上，不仅可以增强前庭系统的平衡能力，提高身体的稳定协调性，而且有助于降血压，改善末端微循环，强身健体。

④ 适度爬楼梯

爬楼梯是一项很好的有氧运动，适度爬楼梯，能加速血液循环，保持心血管系统的健康，有助于稳定血压。高血压患者运动前应先针对膝、踝关节进行准备活动；下楼时，前脚掌先着地，再过渡到全脚掌着地，以缓冲对膝关节产生的压力；运动过程中若出现胸闷、心悸、关节酸痛等不适症状，应立即停止锻炼。初次运动宜进行3~5分钟，坚持锻炼一段时间后，可以延长时间，但是不能过于剧烈，以免增加心肺负担。

轻度患者 ④ 慢跑

慢跑的运动强度要高于散步，适用于轻度高血压患者。慢跑时的最高心率每分钟可达120~136次，长期坚持锻炼，可使血压平稳下降，脉搏平稳，消化功能增强，症状减轻。跑步时间可由少逐



渐增多,以15~30分钟为宜,每周至少3~5次。跑的时候两手紧握拳,身体自然放松,精神也要放松,跑步的时候呼吸不能太急促。

④ 经常打太极拳

太极拳对防治高血压有特别明显的作用,任何阶段的高血压患者都可以练习。太极拳动作柔和,可以放松全身肌肉,血管放松,促使血压下降。太极拳注重用意念引导动作,打拳的时候思想集中,心境宁静,能有效缓解紧张情绪对人体的刺激,利于平稳血压。太极拳的种类很多,可繁可简,宜根据自己实际状况进行选择。

④ 打乒乓球降压

打乒乓球可以通过促进血液循环、锻炼肌肉、消耗体内脂肪来达到稳定降压的目的。打乒乓球时不仅要运用手臂的力量,还需要腰、腿的协调配合。手臂要挥拍击球,脚步也需要根据对方来球落点迅速移动。长期锻炼可使上下肢的关节更灵活,腰背部的肌肉更健壮,整个人的身体机能被充分调动,协调性和灵活性也都能得到提高。

高血压患者 ④ 游泳

游泳会对身体血管产生一定刺激,令血管反复收缩和舒张,可以大大改善血管的功能,促进血液再分布。并且游泳时身体处于水平状态,能减轻心脏的负担,可以帮助高血压患者平稳血压。但是高血压患者一定要选择在血压平稳的时候去游泳。游泳的水温在26~27℃为宜,高血压患者适合选择仰泳、蛙泳等轻松的游泳姿势。游泳时速度要慢,动作要缓,时间最好控制在1小时以内。

游泳 ④ 量力而行

高血压患者游泳时,如果运动量过大或动作剧烈,导致血液供应不足,容易出现冠状动脉缺血、血管痉挛等现象,从而导致血压突然升高。所以,高血压患者游泳时,要注意动作不能太剧烈,运动量不宜太大,尽量避免采用自由泳、蝶泳等消耗能量较多的泳姿。另外,游泳的场地尽量选择室内,且要在他人陪同下进行游泳锻炼,游泳前要进行准备活动。



④ 进行钓鱼活动

垂钓的地方大多都在郊外，清新的空气能起到镇静、降压、缓解疲劳的作用。钓鱼时注意力必须高度集中、全神贯注，这时大脑的中枢神经系统就会得到良性的刺激，起到调节神经平衡、消除疲劳的作用。下饵、起钩时又需要全身协调配合，可活动四肢、手、足乃至手指等各部位关节，达到活动筋骨、振奋精神、增强体质、稳定血压的目的。

④ 适度跳舞

跳舞是有节奏的全身运动，具有舒筋活络、流通气血、滑利关节、改善机体功能等作用。很多舞蹈动作是需要踮起脚尖走步的，这种姿势不但使小腿肌肉和足踝关节得到了较好的锻炼，还可以通过反射作用于大脑以调节血压，从而达到降低血压的效果。有节奏的舞步带给人的欢乐情绪，能松弛神经、缓解肌肉的紧张度，可以改善高血压患者的情绪。

练习瑜伽 ④ 适度

瑜伽是一项充分舒展肢体的全身运

动，不仅可以安稳情绪，瑜伽中的伸展运动和调节呼吸等姿势，还可以将更多氧气带入身体，达到稳定和降低血压的作用。高血压患者经常练习瑜伽，可以缓解压力，降低压力激素水平。高血压患者在练习过程中要注意体会自己的身体反应，如果出现呼吸急促、大汗淋漓等不适症状就要停止。高血压患者练习瑜伽，要尽量选择简单易行的动作，每次运动20~30分钟即可。

④ 练健身球降压

玩健身球能锻炼指掌力量，通过指掌不停地旋转健身球，可以促进手指、手掌、手腕灵活，通过指、腕、肘等上肢肌肉的运动，可防止上肢麻木无力、颤抖、握力减退等症状。指头的末梢以及手掌，都分布很多穴位，对这些穴位进行刺激，能通过反射作用经脉及络脉，传递到相应的脏器，并影响到全身，使气血得以顺畅流通，对降血压有非常好的疗效。

④ 骑健身脚踏车

骑健身脚踏车是一项适合高血压患者的简易运动，可以改善心肺功能的耐力性，可以促进腿部血液循环，有助于



把血管末梢沉积的血液抽回心脏，强化肢体末端的微血管组织，增强心脏功能，可有效防治高血压。在骑健身脚踏车的时候，注意骑速适中，不要过快，每次30~60分钟为宜。

④ 每天手指梳头降压

经常用手指梳头，能促进任督二脉气血通畅，增加大脑的供血量，缓解高血压引起的头晕等症状，并具有良好的降压效果。双手十指分开如梳，插入发际，由前向后梳全头，尤其要注意两鬓、额角、耳后等部位一定要照顾到。当两手推到头后面时，两拇指可以按压两风池穴，揉一揉。高血压患者每次梳2~3分钟或49次就会感觉到头皮发热、神清气爽。

④ 干洗脸降压

干洗脸做法非常简单，先两手掌心相对，搓至掌心发热，以掌心紧按两腮下部，手指向上，两个中指分别按紧鼻两侧，沿鼻翼向上搓擦，经过双眼逐渐上移至发际，反复搓擦20~30次。手法宜轻松柔和，经过额头印堂穴时稍加压力，以局部产生温热感为度。干洗脸可起到明目通窍、镇静醒脑的作用，能较

好地缓解高血压引起的头痛、眩晕等症状，并可辅助降压。

④ 经常做擦颈动作

高血压患者可以经常做擦颈动作来帮助稳定血压，并可减轻高血压患者头晕头痛、心烦失眠等症状。在做擦颈动作的时候，身体自然站立，两脚分开与肩同宽，两臂屈肘放于后颈部，两手掌先来回轻轻拍打颈部1分钟，至后颈部有温热感。再将两手掌贴后颈，两手形成倒“八”字形，并沿“八”字的延长线来回摩擦颈部100个来回。

④ 按揉降压沟降压

在耳廓的背面，内上方斜向下有一处凹沟，具有稳定血压的作用，被称为“降压沟”。耳穴按摩疗法可预防高血压，还可对轻度高血压具有良好的治疗效果，对中度和重度高血压具有较强的辅助治疗作用。具体按摩方法：双手食指或食指及中指指腹，从上而下按摩双耳背之降压沟，速度约为90次/分，有红热的感觉为佳。辅以用两指捻揉耳尖，或以手掌外侧摩擦耳背，速度约为120次/分即可。



④ 按摩手指甲根部

按摩手指可有效促进血管扩张,使血压下降,稳定血压。按摩时,可用一只手的大拇指与食指夹住另一只手的大拇指指甲根部月牙部位,然后一边旋转一边揉捏,并沿着指甲边缘向指根方向慢慢地揉推下去,不必太用力。按摩时要配合呼吸,吸气时放松力度,呼气时加重力度。这个动作适宜在早上起床后、中午、晚上睡觉前各做1次,每次5~10分钟。

④ 每天按捏手掌

按捏手掌能使手掌及局部周围血管扩张,使局部组织需氧量增加,导引血气下降,从而使血压下降。在按捏手掌的过程中,要保持心情平静,呼吸均匀。具体做法是:先用左手拇指用力按住右手掌心,依次从掌心按推至大拇指、食指等五指的指尖,五个手指均按捏一遍,然后换左手掌进行。高血压患者宜每天坚持按捏10分钟,利于促进血压平稳。

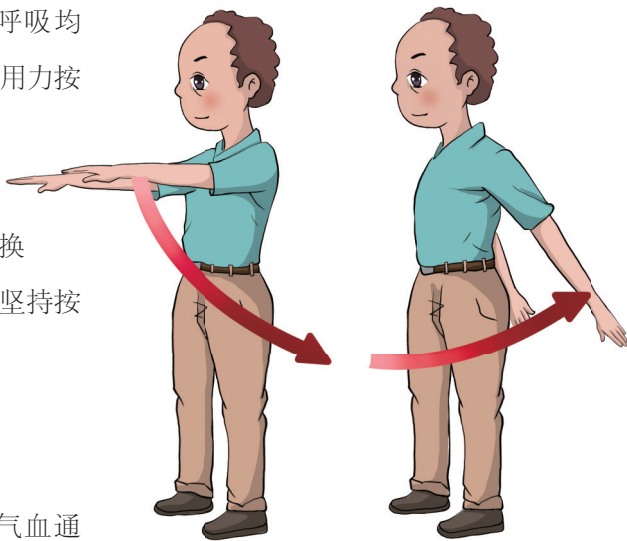
④ 做甩手运动

甩手动作能疏导经络,使气血通

畅。甩手时,要身体站直,两脚距离等于肩宽,两臂一起前后摇甩,向后时双臂要用力,向前时借力自行摆回,两臂伸直不宜弯曲,凝神静气,正视前方。刚开始时,可以每次做50~100个,随着身体的适应逐渐增加运动量,一般每天1次,每次10~30分钟。经常做这个动作,可有效刺激大脑细胞,促进新陈代谢,缓解痉挛的肌肉,促进改善体内微循环,有利于稳定血压。

④ 经常做踮脚动作

踮脚是简便易行的有氧运动,非常适合高血压患者。每天做踮脚尖的动作,可使人的心率保持在150次/分左右,让血液可以供给心肌足够的氧气,





有益人的心脏、心血管健康，帮助高血压患者稳定血压。做踮脚运动时，宜保持身体立正的姿势，两脚并拢，双手放在身体两侧。然后慢慢踮起脚尖，再将重心从脚尖落到前脚掌，放松身体，最后做自由落体运动，让脚跟轻撞地面。

④ 做四肢伸展运动

四肢伸展运动，通过四肢伸展的运动方式，使存留在四肢的血液迅速回流心脏，给心脑血管系统提供足够的氧气和血液。这个动作不仅可以预防急慢性心脑血管疾病，防止高血压并发症的发生，还可有效增强四肢大小关节的灵活性。高血压患者宜经常做做伸展运动，可每天早晚各进行一次，还可以在上班累了时做做伸展运动，起到缓解疲劳的作用。

④ 做降压“脚踝操”

脚踝不仅是人体重量的支撑点，而且是脚部血液流通的关键部位。如果脚踝血管老化僵硬，易诱发高血压，就会形成下肢动脉血管梗死，甚至造成偏瘫。因此，高血压患者宜经常坚持做做“脚踝操”，能促进全身的血液循环，利于降压，并对预防高血压引起的下肢血

管病变非常有效。

◎伸踝运动：身体采取跪姿，脚背朝下，上身缓缓向后仰，这个动作可拉伸脚踝前端肌肉和踝骨周围组织，保持约1分钟。

◎脚掌运动：身体采取坐姿，单脚着地，将一只脚慢慢抬起伸直，呼气时脚尖向下压，吸气时脚尖往上勾。这个动作可以舒展小腿肌肉和脚踝血管，两脚各运动10次。

◎旋转运动：身体采取二郎腿坐姿，将左脚抬起，置于右侧大腿上，右手握左前脚掌，左手握左脚踝，将脚掌从右至左，从左至右慢慢旋转10次，再换右脚。

温馨提示：老年人在做这套脚踝操时，要循序渐进，刚开始动作幅度不宜过大，以免摔倒。

④ 做锻炼手臂降压操

这套手臂降压操不受场地和时间的限制，随时随地都可以进行，可稳定血压。

◎背后举臂：两臂伸直交叉于背后，尽力上举，保持2秒后，两臂猛地落下，重复5~10次。

◎叉手前伸：屈肘，十指交叉于胸前，两手迅猛前伸并迅速向前低头，使



104 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

头夹于两臂之间，重复5~10次。

◎前后曲肩：先扩胸，两肩尽量向后，两肩胛骨尽量夹紧；再微微含胸，两肩向前弯曲，两只手背靠在一起。重复5~10次。

温馨提示：做这套操时，要保证周围无其他阻碍物，以免手臂伸展或垂落时碰到。另外，老年人在做的时候，要根据自己的身体情况进行，不可过分强求。

④ 做锻炼肩膀降压操

这套操不仅能锻炼肩膀、颈椎，缓解肩膀酸痛，还能改善大脑供血，保证大脑的血液循环通畅，缓解高血压引起的头晕、头痛等不适。

◎上下耸肩：两脚分开与肩宽，两肩上提，使脑贴于两肩之间，稍停，肩头突然下落，重复5~10次。

◎叉手转肩：十指交叉于胸前，掌心朝下，左右转肩，头跟着转，转动幅度要等于或大于90度，重复5~10次。

◎前后转肩：曲肘、呈直角，旋转肩部，先右转向后，转正，再左转向后，转正，左右各转5~10次。

温馨提示：在做转肩运动时，动作尽量放缓，以免转得过快、过猛，损伤肌肉。

④ 做锻炼手掌降压操

运动手指和抻拉手臂，都能促进经络的通畅，使大脑保持血流顺畅，防止血压升高。

◎攥拳：全身放松，两手慢慢攥成拳头，握紧、松开、再握紧、再松开，重复10~15次。

◎甩手：将两只手慢慢抬起，抬到胸部的高度，轻轻向后甩，然后返回到下垂的位置，再开始第二次抬起，甩动，重复10次。

◎前推掌：将两手臂向胸前伸直，掌心向外，用力往前伸，如同手掌向前推墙壁的姿势，直到双臂无力时，再放下。这个动作重复做3次后，休息10秒钟，再连做3次。

温馨提示：做前推掌的时候，尽量让手臂向前拉伸。

④ 锻炼十指降压操

手指是我们肢体的末端部分，通过活动手指，牵动手臂和大脑，对调节神经和改善血液循环十分有益，可以帮助预防高血压。

◎两只手模仿弹奏钢琴，每个手指分别向下点击5~10下。



◎全身放松，抬起双手，用两手的十个手指尖敲打桌子60下。

◎全身放松，轻轻弯曲手指，速度不要过快，当指尖将要接近手掌心的时候，将手再慢慢伸直，重复3~5次。

◎手臂自然下垂，两手指交叉，掌心向下，用力向下按压，每次按压15次。

温馨提示：这套十指降压操想起来就可以做，而且也不会消耗老年高血压患者较多的体力。

④ 做太阳发光降压操

这套太阳操，能锻炼脚趾、手臂和手掌，可全面改善身体的血液循环，达到降压的效果。具体动作如下：

◎两脚分开站立，两手在体前自然交叉，手指张开。

◎双脚分别有节奏地踮起、落下，胳膊跟着节奏，从体侧向上抬起，在头上交叉。

◎松开双手，两臂从体侧缓缓放下，同时双手跟着节奏抓放，这个动作犹如太阳发光。

每天傍晚做2~3次，每次做20~30分钟，能很好地控制血压。

温馨提示：做这套操的重点是找到双脚和双臂的节奏，两者节奏相吻合，能起到事半功倍的降压效果。

⑤ 做肌肉松紧降压操

这套肌肉松紧操，能帮助我们放松平时紧绷的身体，改善身体机能，稳定血压，还能改善心情。

◎全身放松而直立，两手下垂，十指自然伸张。

◎用力使全身紧张，包括头、颈、胸、背、四肢、双腿及面部，感受身体紧绷的状态。

◎同时口叫一、二、三、四、五、六后，将全身紧绷的肌肉迅速松弛下来，反复紧绷、放松的动作每次重复3次，每天分别在吃饭前各做1次。

温馨提示：做这套操的时候，尽量将注意力拉回到身体的感觉上来，感受身体紧绷和放松的状态。

⑥ 做手指转球降压操

这套操借助小球，来达到按摩、活动手掌的目的，在降压的同时，也可令心情平静下来。

◎提前准备两个乒乓球或核桃，放松全身，两手各握一个球，用力握住小球，呼气，然后深呼吸并将手慢慢放松，重复这个动作10次。

◎将两个球都放在一只手中，用手



106 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

指让两个球上下交换位置转动,反复转动10次。将两个球放在另一只手中,做同样的动作,重复10次。

温馨提示: 选择球的时候最好选择表面有楞且无刺的核桃,能按摩手心的多条经络。

④ 做通畅气血降压操

这套操可以有效促进血液循环、使气血畅通,高血压患者多做能稳定血压。

◎双脚自然分开站立,保持与肩同宽,双手自然垂放在身体两侧。

◎吸气,双臂掌心相对向上伸展;呼气,右脚向外转动90度,左脚转30度,同时带动上身向右转。

◎呼气,右腿弯曲成直角,左腿脚跟触地伸直,仰头向上伸展颈部,保持该姿势,正常呼吸。吸气,按相反方向顺序恢复至初始姿势。重复上述步骤做另一侧。

温馨提示: 仰头伸展头颈的动作不宜过猛,以免引起血压的波动。

④ 做旋臂扩胸降压操

划着圈旋转手臂,并在此过程中扩展胸部,不仅锻炼了肩部肌肉和胸部肌

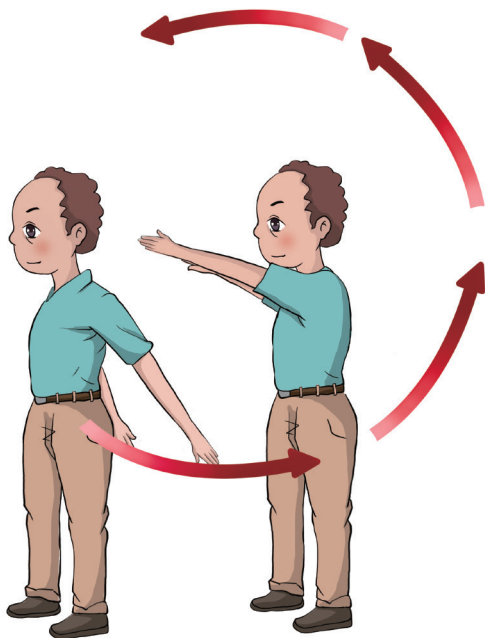
肉,还有助吸入更多的氧气,促进身体进行新陈代谢。

◎自然站立,双脚稍稍分开,抬头、挺胸、目视前方,伸直手臂,双掌放在身后,掌心相对。

◎按逆时针方向,从后向前转动手臂。这一过程中,能充分感受到胸部也在做不同程度的扩展运动。

◎双手同时转动1圈回复到起始动作作为1组,每次进行8~10组。可逆时针、顺时针方向交替进行。

温馨提示: 整个运动过程中,手臂始终伸直、不要弯曲。动作不要过快或过猛,宜缓缓进行。



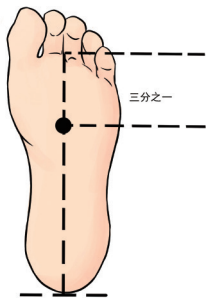


④ 按摩涌泉穴降压

取穴方法：涌泉穴位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

按摩手法：取坐姿，用两手指指腹按住涌泉穴，由涌泉穴向足根推压，反复进行直到出现热感，每天进行1~2次。

主要功效：按摩涌泉穴是一种既简单又方便的降压方法，可以有效地缓解身体疲劳，提高睡眠质量，有利于血压的平稳。

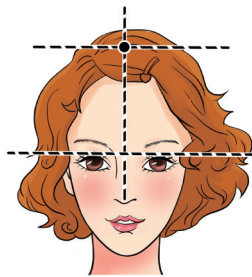


④ 按摩百会穴降压

取穴方法：百会穴位于人体的头部，两眉头中间向上一横指起，直到后发际正中点。

按摩手法：高血压患者每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩百会穴50圈，每日2~3次，

主要功效：百会穴的意思是百脉在此穴位聚集交汇，它是人体非常重要的大穴之一。坚持按摩，就可宁神清脑、降低血压。



④ 按摩太阳穴降压

取穴方法：太阳穴位于眉梢和外眼角之间，向后约一寸处。

按摩手法：按摩时，将双手拇指指腹分别放在太阳穴上，其余四指自然放于两侧，拇指稍用力按压至微感疼痛，按顺时针和逆时针方向各旋转30~60秒。

主要功效：太阳穴是头部的重要穴位，按压太阳穴可改善脑部的血液循环，可有效消除疲劳，并缓解因高血压引起的头晕、头痛等症状。



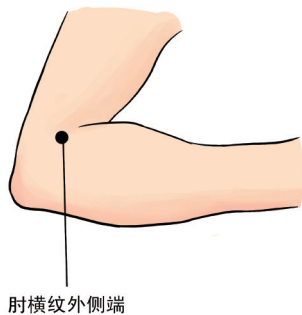


④ 按摩曲池穴降压

取穴方法：曲池穴位于肘部，寻找穴位时手臂要弯曲，在横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

按摩手法：高血压患者宜先找准肘关节处的曲池穴，用右手按揉左侧曲池穴，然后再按压右侧，每侧各点按2~3分钟，经常坚持可有效地清热、降压。

主要功效：曲池穴对血管舒缩功能有一定的调节作用，轻微的刺激能引起血管收缩，刺激加重时可引起血管扩张。



④ 按摩内关穴降压

取穴方法：内关穴位于前臂正中间，手腕横纹上面大概2寸的位置，在两个肌腱凹陷的位置。

按摩手法：用大拇指以顺时针方向按揉内关穴，先揉左臂，随后再揉右臂，直至产生酸麻胀痛的感觉。

主要功效：内关穴可以舒心开胸，

调节内气，如果能针刺内关穴，治疗效果会更好，因为强度较高的刺激可以使舒张压下降。

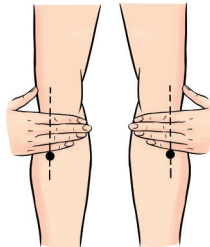


④ 按摩足三里穴降压

取穴方法：足三里位于膝盖外侧下方四横指、胫骨边缘的位置。

按摩手法：高血压患者每天可用大拇指或中指按压足三里穴1次，每穴按压5~10分钟，按压的力度要达到有酸麻、胀热的感觉为佳。

主要功效：足三里是人体的保健要穴，按压足三里具有补肾益精、调和脾胃、养血养阴的功效，坚持按压足三里还可稳定血压。





④ 按摩合谷穴降压

取穴方法：合谷穴位于手背大拇指与食指指骨的交汇处。

按摩手法：按压时，以右手拇指在左手穴位按压，一松一紧，直至产生酸胀感，然后左右手互换。

主要功效：刺激合谷穴能通过经络反射，达到与直接刺激人迎穴的同样效果，可以缓解血管紧张，尤其是脖颈血管的紧张度，从而起到降压的功效。



④ 按摩后溪穴降压

取穴方法：后溪穴位于微握拳，小指指尖所指的手掌横纹外侧突起的赤白肉际处。

按摩手法：刺激强度以虽有疼痛之感，但感觉舒服为准，左右手交替各进行4~5分钟。

主要功效：由于小肠经与脖颈外侧到脑后部这一区域相联通，所以一旦刺

激后溪穴，就可以达到缓解颈部肌肉紧张的目的，从而减轻高血压引起的头痛、头晕等症状。

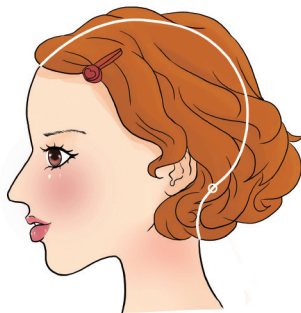


④ 按摩风府穴降压

取穴方法：风府穴在颈后正中线上，自头顶正中线下摸，突摸到一凹陷处。

按摩手法：用双手中指点按或者拇指点按，注意力道深沉，每天点按2次，每次3~5分钟。

主要功效：风府穴有行气活血开窍作用，常按可以起到调节血压的作用。高血压患者常伴有反复头晕、头痛的症状，也可以点按风府穴来缓解。





⑧ 忽视运动锻炼

如果忽视运动锻炼,胸腔血液长期不足,易导致人的心、肺功能逐渐下降。而人的全身血管血容量减少,心脏功能减退,会加快动脉硬化、冠心病和高血压等并发症产生。长期不运动还会使大脑供血不足,易导致脑供氧和营养物质减少,加重人体乏力、失眠、记忆力减退,并增大患老年性痴呆症的可能。所以高血压患者千万不要忽视运动锻炼,在身体条件允许的情况下,适当运动,有利于降压、强身。

⑧ 运动时间过长

经常运动可以帮助高血压患者稳定血压,并维持身体各器官保持良好运转。但是高血压患者在运动时也要注意安全,如果运动时间过长,除了会造成身体肌肉酸痛、过度疲劳外,还会导致心脑血管等重要器官供血、供氧不足,引起血压波动,反而不利于控制病情。一般情况下,高血压患者运动时间以 30~40 分钟为宜,运动时间不要过长。

⑧ 运动频率过密

高血压患者在做运动的时候,要把

握运动的节奏,不要因为运动频率过密造成运动损伤。高血压患者进行运动,至少要保证每周 3 次,最多不能超过 5 次,这种频率有助于提升运动降压的效果。运动的频率是因人而异的,如果在运动过程中有明显的疲劳感,说明运动时间过长,需要适当减少运动时间或次数。

⑧ 进行剧烈运动

运动量过大对高血压患者的危害十分严重,如剧烈运动时血管收缩会导致血压急剧上升,脑血管破裂出血,严重时诱发脑血管意外;剧烈运动时大量出汗可导致血液黏滞度增高,加重心脏负担,易造成心肌供血不足,引起脑卒中及心绞痛发作,危及高血压患者的健康。所以,像仰卧起坐、举重、快跑等这类大运动量、高强度的剧烈运动,高血压患者尽量不要做。

严重高血压患者 ⑧ 运动

如果高血压患者伴有头晕、目眩,则不宜进行运动,以免发生危险;高血压患者病情不稳定,也不宜进行运动;如果病情稳定者,已经发生了心、脑、肾等并发症,如合并高血压心脏病、冠心病、不稳定心绞痛等,也不宜进行运



动。对于经皮冠状动脉腔内成形术后、冠状动脉旁路术后、心脏起搏器置入术后都不宜进行运动。

⑧ 认为运动不需服降压药

有些患者认为运动能起到降压的效果，就没有必要服用降压药。其实运动锻炼起到的降压作用非常有限，而且时效较短。运动只能起到辅助降压的功效，不能代替药物治疗。即便是运动锻炼后，血压在一段期间内维持了稳定状态，也不能擅自停药。正确的做法是，根据运动后检测血压的状况，由医生决定是否有必要调整降压药剂量。

⑨ 空腹运动

人在运动的过程中，四肢和肌肉进行充分活动，消耗了体内大量的能量、热量。如果空腹运动，身体供给能量不足，就会出现肌肉颤抖、头晕眼花，甚至造成虚脱、昏迷。在空腹运动时，血液中会产生游离脂肪酸，如果脂肪酸过量，还会产生损害心肌的物质，引起心律异常，不仅血压升高，甚至可能会出现猝死的情况。因此，高血压患者不能空腹运动，宜在运动前半小时适当补充一些水果、牛奶、糕点之类的食物。

⑩ 吃饱后运动

吃饱后，人体的大量血液都流向了消化系统，确保肠胃在工作时所需的氧气和养料的供应。如果此时进行运动，大量的血液就会流向四肢，从而导致消化系统供血不足，会影响到食物的消化和吸收。如果经常吃饱后进行运动，不仅会导致消化不良、溃疡等胃肠消化疾病，还会引起呼吸系统和心血管系统等疾病。另外，吃饱后运动肠胃和四肢都需要大量的血液，无疑会加重心脏负担，易加重高血压病情。

⑪ 运动时不注意保暖

如果运动时，感到身体发热但是没有出汗，可以脱掉外衣。在出汗的情况下，不要随意地脱掉外衣，以免冷空气刺激皮肤，导致血管收缩，引起血压升高，并且还容易着凉感冒。所以，高血压患者运动时应穿薄厚适中的衣物，尤其是在秋冬季节，外出运动一定要做好保暖措施。

运动时 ⑫ 用嘴呼吸

高血压患者运动过程中需注意，尽量不要用嘴呼吸，要养成用鼻子呼吸的



112 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

习惯。空气中有大量的尘埃、病菌，如果用嘴呼吸，直接吸入的尘埃、细菌会引起咳嗽、气管炎、岔气腹痛、胃寒等不适。用鼻子呼吸，进入肺部的气体会被鼻毛和鼻黏膜过滤、加温、加湿，可以减轻尘埃、病菌等对气管和肺部的侵害。高血压患者如果在运动时感觉鼻子吸入的氧气量不足，想用嘴呼吸时，就说明运动强度有些大了，需要休息一下。

忌 运动时大量饮水

运作过程中身体会大量出汗，导致机体缺水，人容易感到口渴，所以运动过程中补充水分十分必要。但是，如果一次性饮水过多，导致体内血液被突然稀释，血容量骤然增加，不仅增加了心脏的负担，还容易使血压升高。因此，运动时补水也要注意方法，应以少量、多次为原则，每次 150 毫升左右，20℃ 左右为宜，以防对胃肠道和血压产生不良刺激。

忌 运动后立即停下休息

高血压患者运动结束后，不能立即停下来休息。在运动时，人的心跳加快，肌肉、毛细血管扩张，血液流动加

快，肌肉有节律性地进行收缩。此时如果马上停下来休息，肌肉的节律性收缩也会停止，进入肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，会造成血压突然降低，易导致脑部暂时性缺血，出现心慌气短、头晕眼花，甚至休克昏倒。所以在运动结束后适当做一些调整、放松的动作，如慢跑、步行及一些伸展练习，给身体一个缓冲的时间，要让心率缓慢地减至正常，再停下来休息。

忌 运动后立即洗热水澡

运动完后大汗淋漓，洗个热水澡让人倍感舒适，但是这样并不利于身体健康。因为高血压患者运动过后马上洗澡，会使血液大量涌向肌肉与皮肤，易造成心脏和脑部缺血，严重时可诱发急性心脑血管疾病的发生。不管是不是高血压患者，运动后都不宜立即洗澡，应先休息一会儿，再用温水淋浴，洗澡时间宜控制在 5~10 分钟内完成。

忌 运动后喝冰冻饮料

运动过后喝冰镇饮料，对健康非常不利。因为剧烈运动时，身体的温度增高，口腔、咽喉及消化道的黏膜温度也



升高，倘若这时大量吃冷饮，寒冷的突然刺激就会使这些地方的血管猛烈收缩，血压升高，容易加重病情。另外，还会导致正常的生理功能发生紊乱，出现嗓子干、刺痒，肚子疼，甚至发生咳嗽、泻肚现象。所以，不管是不是患有高血压，运动后千万不要喝冰冻饮料。

⑧ 运动后立即进餐

运动时，大量血液分布在四肢和肌肉，而消化系统的血液较少，胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，消化功能下降。即使停止了运动，全身的血液仍需要一段时间进行重新分配。运动量越大、运动强度越高、持续时间愈长，消化器官的活动就需要更长的时间恢复至正常。运动后立即进食不仅会影响食物的消化吸收，还会影响血压的稳定。所以，运动后至少休息30~40分钟后，再进餐。

⑧ 运动后吃鸡鸭鱼肉

运动会消耗很多体能，有些人会通过鸡鸭鱼肉来补充消耗的能量，帮助恢复体力。其实这些食物不仅不能消除疲劳，反而会造成肌肉发胀、关节酸痛、

精神疲乏，甚至血压波动。这是由于在体力劳动或大运动量过后，身体会产生大量乳酸，使人感觉疲惫，而鸡鸭鱼肉之类的属于酸性食物，会加重血液酸化，减缓酸性代谢产物的分解，加重了疲劳的程度。所以，运动后应食用碱性食物，如豆制品、蔬菜、水果等。

⑧ 大雾天气锻炼

正常的雾是由无数微小的水珠组成的，也叫做“水雾”。但由于现在的空气受到污染，其中含有大量的污染物质、尘埃、致病菌等有害物质，多为“污染雾”。如果在大雾天气进行锻炼，由于呼吸量的增加，会吸进较多的有毒物质，影响身体中氧的供给。轻者可出现胸闷、呼吸困难，严重者会出现呼吸困难、胸闷、心悸等，继而还会引发血压升高及其他心脑血管疾病。

⑧ 清晨锻炼身体

高血压患者尽量不要选择在清晨进行运动，因为清晨时人的血液在一天中最为黏稠，并且清晨体内的交感神经处于兴奋的状态，多数人的血压和心率处于一个相对较高的状态。过早进行锻炼，特别是进行运动强度较大的动作



114 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

时，可能会引起血压急速升高，造成急性的脑淤血、心肌梗死等严重的疾病。

另外，早晨空气中二氧化碳含量相对较高，空气中的有害物质较多，不利于呼吸系统健康。所以，高血压患者最好等到太阳出来后再锻炼，下午4~6点也非常适合运动锻炼。

⚠ 炎炎夏日外出运动

在炎热的夏季，人体的周身血管舒张、血流加快、阻力减少，同时人体夏季出汗较多，所以不少高血压患者在夏季时血压会下降，有的还可降至正常。高血压患者仍要坚持运动锻炼，但运动时要注意避开高温的时间段，因为高温下运动，机体出汗较多，还可能造成虚脱。因此，高血压患者在夏季早晨活动的时间应提前，傍晚可选择在太阳落山后再运动，还要适当减少运动强度。

⚠ 低温天气外出运动

天气寒冷气温较低时，人体的末梢循环血量减少，外围血管收缩，血压升高，心脏负荷增加，易引起心血管并发症。此时运动，体内肾上腺素、皮质激素都会升高，又会加剧全身小动脉收缩和心脏负荷加重，更容易导致血压升高。当全身血液心血管循环系统超过负荷，还容易发生心脏性猝死。因此，高血压患者寒冷天气外出时，一定要注意保暖，在温度较低时，最好不要外出运动。





⑧ 做无氧运动

无氧运动是指机体在运动过程中,完成运动的过程不需要氧气的参与。无氧运动多属于高强度剧烈运动,如赛跑、举重、拳击等。无氧运动易导致心搏加速,产生强烈的疲劳感,尤其是爆发性的动作需要在瞬间使用肌肉、屏住呼吸全身发力,会造成血压升高,易出现危险。所以,高血压患者尽量不要做无氧运动。

⑧ 进行长跑运动

长跑是一项耗时耗力、高强度的运动方式,不适合高血压患者。长跑不仅会消耗体内能量,产生自由基,还会引起血压波动,增加损伤血管壁风险,这对高血压患者无疑是十分危险的。高血压患者如果经常长跑,让心脏长期处于危险状态中,还会大大增加高血压并发心血管疾病的概率。

⑧ 登山不自量力

爬山运动是一项高耗氧量、高强度的运动,对高血压患者来说是个不小的挑战。高血压患者进行登山运动,一定要量力而行,登山的速度宜缓慢,如果感到身体不适,要立刻停下休息。高血

压患者进行登山运动的时候,不要强求登顶,因为登山时间过长,体力负荷过大,还可能会造成血压不稳,诱发心肺疾病。另外,山顶温度相对较低,会加重血管收缩和血小板聚集,促使血压升高,所以高血压患者登山要适可而止。

⑧ 经常打高尔夫

高尔夫运动看似舒缓悠闲的运动,其实并不省力,打高尔夫时会运动到全身的每块肌肉,一场球打下来也会大汗淋漓。打球时需要保持精神与注意力高度集中,精神经常处在紧张状态,加上击球时的运动强度也较大,容易引发血压波动,所以高血压患者不适宜打高尔夫。如果高血压患者有打高尔夫的爱好,也要注意每次连续运动的时间不宜过长。

高血压患者 ⑧ 冬泳

当秋天天气变冷以后,人的血管就会因低温刺激而收缩,血压也会随着升高。高血压患者在秋、冬季节的血压会相对偏高,此时再进行冬泳,心脏和血管受到突然低温的刺激,易加重血管收缩,导致血压出现异常波动。如果本身血管弹性较差,还会危及生命。所以,高血压患者不宜进行冬泳锻炼。



⑧ 盲目练瑜伽

高血压患者练习瑜伽要根据自身的实际情况出发，有些动作不能盲目练习，以免练习不当导致拉伤或引发其他疾病。瑜伽中的有些动作不适宜高血压患者练习，如倒立会使血液涌入大脑，对于高血压患者比较有危险。尤其是高温瑜伽，较高的室温会使心跳加速、体内水分大量流失，患有心脑血管疾病的患者最好不要尝试。

高血压患者 ⑧ 倒着走

倒着走可以刺激不经常活动的肌肉，改善人体的平衡力，但是高血压患者不宜倒着走。因为倒着走会增加心脏的压力，刺激压迫血管壁，易加重高血压病情。另外，倒着走需要经常转动颈部，颈动脉受到压迫、管腔变窄、血流减少变缓，还易造成脑部供血减少、大脑缺氧，甚至可能在转颈时突然晕倒。





高血压患者 (忌) 练俯卧撑

俯卧撑可以锻炼上肢、腹部和下肢的肌肉群，还可以增强心肺功能。但是做俯卧撑时需要闭气用力，易引起心脏供血不足，造成血压急剧升高。有数据表明，正常人做俯卧撑时血压与心率比平静时要高出20%~30%。对于高血压患者来说，进行俯卧撑锻炼有可能造成心绞痛、心律失常、心功能不全、心脑血管出血等，所以高血压患者应避免练习俯卧撑。

(忌) 迅速低头弯腰

由于重力作用，血液由上向下流动较为容易。而当人迅速低头弯腰的时候，血液就会大量、迅速地流向脑部，从而造成脑部血压爆发式增高。如果脑血管弹性较差，就会造成脑出血，引发生命危险。对于高血压患者而言，更要避免突然低头弯腰的动作。

(忌) 迅速改变体位

高血压患者在日常生活中要注意，不宜迅速改变体位。因为迅速改变体位，血液来不及重新分配，易造成脑供血不足，出现头晕、眼花等状况。尤其高血压患者的血管弹性较差，心脏的适应能力较弱，当体位改变、血容量和血氧量减少时，还可能引发生命危险。因此，高血压患者变换体位时，动作宜缓慢，动作幅度要小。

(忌) 做憋气动作

高血压患者运动时要避免做憋气动作。因为憋气时，氧气吸入量和吸入频率都会受到影响，易加重心脏的负担，还会造成心脏供氧不足引起胸闷和心悸等不适。憋气之后，回心血量骤然增加，直接引起血压升高，易突发心、脑血管急症。所以，高血压患者平时要避免做憋气的运动，比如举重、拔河、引体向上等。



第四章

高血压患者 生活起居宜与忌

日常的生活调养是控制血压非常重要的措施，
血压非常容易受到外界刺激的影响，
可能某个不经意的小习惯，却会引起血压升高。
因此，高血压患者宜在日常生活中控制好血压，
忌做影响血压稳定的事情。



④ 家庭和睦

家庭是我们温暖的港湾，温馨的家庭环境有利于家庭成员的身心健康。如果高血压患者整天处于吵吵闹闹的家庭氛围中，那么血压也容易波动。另外，高血压患者患病期间，情绪不稳定，容易急躁、焦虑，偶尔还会提出不合理要求，此时需要家人多一点儿耐心，尽量给予患者心理上的支持和关爱，有助于增强患者战胜疾病的信心，并利于血压稳定。

④ 生活环境 ④ 清净

研究发现，当噪音大于85分贝时，就可以对人的神经及心血管系统产生明显的损害。过高分贝的噪音还会给心脏、大脑带来强烈刺激，易引起精神紧张，血管收缩加剧，导致血压升高，还可以使体内微血管循环出现障碍。所以，高血压患者宜生活在清净的环境中，清静的生活环境有助于消除精神紧张因素、放松心情，使血压保持稳定。

④ 室内颜色 ④ 淡雅

色彩在带给人们感官享受的同时，也会影响人的情绪，而情绪也会影响血压的波动。一般来说，红色使人活跃，

紫色使人压抑，玫瑰色使人振奋，橙色可增强人的活力，蓝色可使人冷静，绿色可缓解人的紧张……高血压患者不宜居住在红色、橙色、紫色等刺激性强的室内颜色中，更宜选择蓝色、绿色等让人感觉平静、放松的颜色。

④ 定时作息

养成定时的作息习惯，身体机能能在睡前的各项生理指标也会为入睡做好准备，如体温下降、血压降低、心率和呼吸速度减慢，能使紧张了一天的血管得以放松、修复。所以，高血压患者养成定时作息的生活习惯，有利于维护心血管健康。

④ 保证充足睡眠

睡眠好的时候，不仅精神好，血压也相对稳定；一旦失眠，血压马上升高，出现各种不适，甚至需要加大降压药剂量。人体在睡眠过程中，体温、呼吸、心率以及全身代谢都降到最低，肾上腺素及副肾皮质激素，其分泌也是处于最低值。另外，白天劳累的脏器、受到损伤的血管，在睡觉时也能得到休息和修复。所以，高血压患者一定要保证优质、充足的睡眠。



120 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

④ 积极防治失眠

长期失眠会诱发高血压，而血压不稳定也会导致失眠，二者是相辅相成的关系。如果长期失眠或熬夜，就容易出现头晕、心悸、血压升高，甚至引起心脑血管并发症，而良好的睡眠质量可以保证高血压患者血压稳定。所以，高血压患者要避免熬夜，积极防治失眠，平时可以适当多吃一些有益改善失眠的食物，如牛奶、小米、燕麦、全麦面包、百合、核桃、香蕉、蜂蜜等。

④ 睡前泡脚

在睡觉前用热水泡脚不仅可以解除疲劳、改善睡眠，还能促进血液循环，防止腿部供血不足和静脉回流障碍。泡脚时，热水会促使脚部变热，使下肢血液循环加快，帮助头部血压往下舒解，能预防高血压、心脏病和脑卒中。泡脚可以用一定温度的热水泡至转凉，也可以边泡边加热水，泡至双脚皮肤微红且流汗为宜，时间控制在20~30分钟即可。





睡前(宜)先睡心

如果睡前心里想着事情，或精神紧张，则容易失眠，引起血压的波动。高血压患者在睡前宜先放松心情，只有心情放松下来，身体才能放松下来，血压、心率等生理指标才会逐渐降下来为睡眠做好准备。另外，睡前可以听听音乐或冥想一下，让自己的心情放松。

睡觉时手机(宜)关机

很多人在睡觉时习惯将手机放在床头，这种做法会对人体健康产生不良的影响。因为手机辐射会干扰我们睡眠时的脑电活动，容易出现头痛、头晕、恶心、耳鸣及睡眠障碍等症状。如果正在熟睡时，手机铃声突然响起，会刺激大脑突然清醒，容易使人血压迅速升高，这对高血压患者而言是十分危险的事情。另外，手机中含有大量的蓝光，睡前玩手机会使人更加清醒，最好在上床前2~3个小时就将手机关机。

(宜)保证卧室安静、黑暗

要想保证优质的睡眠质量，营造一个良好的睡眠环境必不可少。首先，卧室应足够安静，宜选择隔音效果好的门

窗，尽量避免噪音的产生，可以把产生“嘀嗒”声的钟表或“嗡嗡”的电器请出卧室。另外，黑暗的环境有助于褪黑激素的分泌，能使人放松，更好地进入睡眠状态，所以尽量不要开灯睡觉，最好将小夜灯放在远离床头的地方，并选择不透光的窗帘、眼罩来遮光。

(宜)保证适宜的温度和湿度

温度和湿度是决定环境是否舒适的重要因素。如果温度过高或过低，人体在睡眠过程中都会感觉不适。湿度也是如此，当湿度过低时，人会感觉空气干燥；当湿度过高时，湿气又容易进入人的体内。适宜夜间睡眠的温度是27~29℃，室内相对湿度为65%左右，并且要注意夏季睡眠时不宜将空调调得过低，冬季时暖气温度不宜过高，必要时可使用加湿器。

(宜)给卧室通风

睡前应适当给室内通通风，使室内氧含量充足，如果室内缺氧，人就会睡不踏实。所以，不管是在哪个季节，都应保持室内通风。另外，睡前最好把植物搬到卧室外，因为植物在夜晚只进行呼吸作用，会释放出大量的二氧化碳，使空气质量下降。



④ 选择木板床

高血压患者在选择床的时候，宜选择硬一点儿的木板床，木板床可以保持脊椎处于正常生理弧度状态，利于体内血液的循环回流。如果长期睡软床，会加重脊柱周围的韧带和椎间各关节的负荷，加大脊柱的生理弧度。时间长了，易引起腰背肌劳损而发生疼痛，并容易因血液流通不畅引起血压升高。如果觉得木板床太硬，可以在上面垫一个棕榈床垫。

④ 采用右侧卧姿

高血压患者睡眠时宜采取右侧卧位，因为心脏位于胸腔内偏左的位置，如果采取左侧卧的姿势，会使心脏受到压迫，妨碍心脏的扩张和收缩，影响血液的循环速度。采取右侧卧睡时不仅心

脏的压力减少，而且血液可以更多地供应肝脏，这样有利于消化食物及代谢体内营养物，促进消化系统的正常运行。因此，保持右侧卧位有利于身体保健和稳定血压。

④ 半夜醒后饮杯水

夜间呼吸、出汗等生理过程会消耗体内的水分，易导致体内缺水，血液黏稠，心脑血管阻力增加，易诱发心脑血管病变。加上人体在夜间血流速度较慢，易形成缺血性脑中风，所以夜间缺水对高血压患者十分危险。高血压患者可以半夜醒后喝一杯水，能大大降低心血管的危险性。

醒后 ④ 赖床

高血压患者经过一夜的消耗，体内的水分减少，血液黏稠度增加，血流速





度缓慢，加上夜间血压较低，如果立即起床容易导致血压升高，心、脑等重要器官供血不足，出现头晕、心悸等不适。所以，高血压患者早晨清醒后，不妨赖一会儿床，可以先在床上简单地活动一下四肢，还可做做干洗脸、干梳头、按摩腹部等运动，待身体血液循环顺畅后，再缓慢起床。

起床动作 (宜) 缓慢

脑血栓、脑出血等急症多发生于夜间起床上厕所时，这是由于体位的突然变化，造成心脑血管供血不足，血压骤升。因此，高血压患者起床时动作宜缓慢，避免体位突然转变而引起血压波动。首先，患者要从仰卧位转变为侧卧位；然后用手支撑上半身坐起，停半分钟，使身体完成从卧位到坐位的适应；接着把双腿垂在床沿上，停半分钟；最后双脚落地，从床上站起，停半分钟后，待身体适应立位后再走动。

日常穿着 (宜) 宽松

在日常穿着上，高血压患者要谨记“宽松”两字。首先，裤腰带不要勒紧，以系好后能伸进一指为宜。其次，鞋、袜要宽松，袜腰过紧会影响到脚部血压

循环；衣领、袖口都宜微松，以免过紧压迫血管，引起血压升高。最后，要注意相关配饰，腕表以及智能佩戴设备，均宜松不宜紧，以自然、舒适为宜。

(宜) 清晨定时排便

清晨5~7点是大肠排毒的时间，排便将前一天体内的毒素和废物排出体外。如果错过这一时机，肠道中的毒素和废物就会被肠壁重新吸收进入血液，使血液中的毒素和脂质增多，易引起血压波动。所以，高血压患者宜养成每天按时排便的习惯，加强排便反射，防止便秘。另外，高血压患者发生便秘时，不要用力排便，以免血压突然升高，引发脑出血。

(宜) 用温水洗漱

高血压患者皮肤较为敏感，过热、过凉的水都会刺激皮肤，加速血管扩张和收缩，从而使血压产生波动。高血压患者宜采用30~35℃的温水进行洗脸、漱口。

(宜) 中午小睡

高血压患者中午最好小睡一下，哪怕只有十分钟、半小时，也对稳定血压



124 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

大有裨益。适当的午睡可以使全身放松，让全身血液在平和的状态下，重新进行平均分布。尤其可以增加心、脑部位的血液供给，这样有助于平稳血压。如果条件不允许躺下来午睡，也可以闭目仰坐片刻。

④ 节制性生活

由于高血压患者基础血压较高，性生活时血压会进一步升高，易发生危险。所以高血压患者开展性生活时要特别谨慎。一般来说，1级高血压患者，血压可降至正常或接近正常，没有心、脑、肾等并发症，这种患者可以和正常人一样过性生活。2级高血压患者的血压比较固定，不会下降，并伴有轻度心、脑、肾等并发症，必须在药物保护下，进行有节制的性生活。

④ 适度日光浴

日光浴是让人体体表皮肤直接处于阳光照射下，太阳光的辐射作用能治疗疾病、强身健体。太阳中的红外线可以使皮下组织温度升高，皮肤表层的组织血管扩张，加快血液循环流动速度，缓解血液对血管壁的压力。日光浴还能够提高和增强心脏功能，使心脏跳动有

力，呼吸加深，全身的新陈代谢旺盛，并有调节中枢神经系统的功效。日光浴具有稳定血压的功效，高血压患者平时宜多进行日光浴，宜多晒晒太阳。

日光浴的适④时间

日光浴在一年四季均可进行，但高血压患者进行日光浴时，要注意气温不应低于18℃或高于30℃。因为气温和血压息息相关，过高或过低的温度都会引发血压波动。另外，气温过低，日照强度不够则达不到效果，气温过高，日照过强又会伤害皮肤，所以宜在气温20~22℃进行日光浴。进行日光浴最好选在上午10点以前，下午16点以后。每次日光浴持续时间，最初可以从每次5分钟开始，逐渐增至每次30分钟，最长不宜超过1小时。

④ 进行森林浴

森林中空气清新，含有较多益于人体健康的负离子。进行森林浴，能使人吸入含氧量较多的新鲜空气，可调节神经系统，改善呼吸和循环系统，提高心、肺功能，促进身体进行新陈代谢，有助于降低或稳定血压，并改善高血压患者头晕、头痛等症状。森林浴宜选



择在5~10月份10~16点进行,气温宜在15~25℃,每次可持续进行60~90分钟。需要注意的是,森林浴一般只适合病情较轻的高血压患者,对于病情严重或年老体弱的高血压患者而言,最好减少外出活动。

旅游 (宜) 进行体检

旅游并不是简单地游玩、散心的过程,对高血压患者的身体来说也是一个不小的考验。高血压患者在旅游前,宜进行体检,根据自己的身体情况和病情,选择旅游的景点和方案。如果身体条件不允许,也不要抱着试试看的想法,以免在旅途过程中发生危险。即便在身体条件允许的情况下,出发后要及时向随团的保健医生介绍自己的病情,并且最好有家人一起陪同照顾。

旅游 (宜) 携带急救卡

高血压患者外出旅游时,宜携带急救卡,急救卡上要写上自己的基本资料,如病史、有无并发症、用药的种类和剂量及紧急联系人等,以便在旅途中突然发生意外时能得到及时有效帮助。另外,高血压的症状易与其他疾病相混淆,携带急救卡,能帮助医生尽快进行救治。

旅游 (宜) 携带常用药物

旅游的过程中,除了携带急救卡外,还要带上平时服用的药物,如降压药、扩血管药及催眠药。还可以准备一些常用的药物,如感冒药、腹泻药、止痛药、晕车药等。另外,在旅游过程中,还要注意防寒保暖,以免寒冷刺激血管收缩引起血压升高。

旅游 (宜) 避免过度疲劳

在坐车的过程中,车厢内空气污浊,加上颠簸,常使人感觉胸闷、头晕、疲劳,容易引起血压波动。所以高血压患者旅途的时间不宜过长,要注意开窗透气,坐一会儿就起身活动一下四肢。旅行的行程安排不宜过紧,活动量不宜过大,游览时也不要着急,以免身体过度劳累,加重心脏的负荷,诱发冠心病。如果在旅途过程中出现头昏、头痛或心跳异常等症状时,应停下来休息,严重时应立即就医。

春季 (宜) 适当“春捂”

春季天气变化较大,不宜过早地脱掉棉衣。因为一旦气温降低,人体很难适应,容易着凉感冒,还会使血管骤然



126 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

收缩。所以，高血压患者适当“春捂”很有必要。“春捂”的要点在于“三暖二凉”，即肚暖、背暖和脚暖，头部和心胸要凉，穿衣宜下厚上薄。一般当日夜温差大于 8°C 时就要春捂了，如果连续三天温度在 15°C 以上，就可以适当减少衣物。

夏季(宜)重视补水

有些人平时想不起来喝水，习惯在感觉口渴后再补水，这对高血压患者而言是十分危险的。口渴是人体内缺水的最直接的反应，当你感觉缺水时，说明身体已经处于“脱水”的状态，此时血液的容量减少，黏稠度增加，容易诱发血栓。尤其是在夏季，人体消耗的水分较多，高血压患者更要及时补水，并且要避免饮用含糖的饮料或碳酸饮料。

(宜)重视夏季打盹

夏季温度较高，人体大量排汗，体内的水分减少，血液黏稠度增加，容易形成血栓，导致管腔变窄，血管壁弹性降低，使流向大脑的血液减少。当大脑缺血缺氧时，人就会感觉头昏、易困、乏力等类似“夏打盹”的表现。如果

“夏打盹”经过休息后未见明显好转，就可能是大脑缺血缺氧，高血压患者切不可掉以轻心，最好到医院检查一下。

夏季(宜)摇扇取凉

传统摇扇取凉的方式虽然不如现代的风扇、空调更凉爽，但却更有利于人体健康。摇扇一方面可以避免冷风对人体的刺激，另一方面摇扇的过程还能锻炼手指、手腕、肘关节和上肢肌肉，可有效地刺激大脑和心脏，增加其血流量和血管的弹性，降低高血压并发症发生的概率。另外，摇扇取凉，还能提高机体的抗热能力，可避免从空调房进入室外环境中引起的不适感。

秋冬季节(宜)注意保暖

研究发现，血压会明显受到季节和气候的影响，在秋冬季节偏高，春夏季节偏低。尤其是在突然变冷或温差较大时，血压变化比较明显。因此，高血压患者在秋冬季节应做好保暖，外出时，应适当增添衣物，避免冷空气骤然地刺激血管，引起血压升高。特别是老年人，机体对外界的敏感性降低，且抗寒能力下降，更要注意保暖。



⑧ 只靠生活方式降压

一些高血压患者认为只要适度运动、饮食控制就可完全降压，没有必要服药。事实上，绝大多数高血压患者是需要药物治疗的，生活方式的调整只可以作为辅助降压的手段。尤其是对于中重度高血压，诊断后必须予以药物治疗；初发的轻度高血压患者，如果经过一个月的生活方式调整，血压不能恢复正常，就必须采取药物治疗。

⑨ 忽视健康生活方式

有些高血压患者认为只要坚持长期、规律地服药就能使血压平稳，不需要改变生活方式，对吸烟、饮酒、饮食口味重等不良习惯也不加以控制。这也是一种错误的想法，药物治疗应建立在健康生活方式的基础之上，

两者缺一不可。其实生活方式的调整是高血压患者进行治疗的基础，如果不改变生活方式，继续原有不健康的生

活方式，不仅会影响降压药物的效果，还易加速并发症的发生。

⑩ 昼夜颠倒

“日出而作，日落而息”是长期以来人类适应环境的结果，遵循正常的作息时间是人体保证身体功能正常发挥的基础。如果作息时间混乱，过夜生活、昼夜颠倒等，则会造成白天精力不足，夜晚睡眠不安。时间长了生理调节功能减弱，容易造成内分泌紊乱、新陈代谢混乱、血压不稳定等。所以，高血压患者要养成按时作息的良好生活习惯。

⑪ 长期熬夜

研究发现，长期睡眠不足是罹患高血压的一个重要致病因素。平均每晚睡眠不足6小时的人，患高血压的概率比睡眠充足的人高一倍多。

如果睡眠时间不足，就会提高高血压和心率的平均水平，增大心血管系统的压力。如果晚上睡





128 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

眠质量不好，交感神经不能得到良好的休息，也容易造成血压上升，夜间高血压带给人体的危害更为严重。

❗ 长期卧床休息

高血压患者宜进行适度的运动，不能以养病为借口长期卧床休息。长期卧床会加快机体组织和身体器官的萎缩退化，易引起肌肉萎缩，肢体的末端微循环发生障碍。由于活动量减少，血液流速减缓，会促使血液黏稠度增高，易形成肢静脉血栓，若血栓出现在心、肺、脑等重要器官，那影响则是致命的。所以，高血压患者不宜长期卧床休息，适度的运动锻炼有助于延缓病情发展。

睡眠 ❗ 仰卧姿势

当在仰卧熟睡时，舌根及咽喉部的软组织处于非常放松的状态，易堵塞呼吸道，导致机体缺氧。如果缺氧时间过长，则会导致动脉壁的内皮细胞通透性增高，血管壁内膜下的脂质沉积，促使动脉粥样硬化形成，会加重血压升高。当人的脑组织缺氧时，还可导致脑动脉舒缩功能减退和脑功能下降。心肌缺氧可诱发心绞痛，心脏冠状动脉形成粥样硬化和供血不足，便会加重病情。

❗ 枕头过高或过低

俗话说：“高枕无忧”，可事实并非如此。枕头过高会使颈部肌肉处于拉伸的状态，容易疲劳，引起颈椎变形。颈椎病还会加重心脏负担，致使心脏功能衰弱，大脑供血不足，加速高血压并发症的出现。

而枕头过低时，不利于脑静脉血液回流到心脏，易使血液中脂质沉淀，其垢物粘在血管内壁，使脑部静脉血淤积，从而引起大脑缺氧。轻者会头部充血、颜面水肿、头脑昏沉，重者会因为血压不稳引发脑部病变。

一般来说枕高以 10~15 厘米较为合适，枕头的宽度最好要宽于肩膀。

❗ 蒙头睡觉

睡觉时用被子蒙住脑袋，被子里的氧气会随呼吸次数的增多而减少，二氧化碳却越来越多，从而使机体血氧量减少，器官因得不到足够的氧气而无法正常运转，易导致大脑缺氧，时间久了还会引起头痛、眩晕、气闷、血压不稳。另外，吸入大量二氧化碳，还会出现呼吸困难，严重时可能造成窒息，引发生命危险。



② 被子太厚

高血压患者不要盖过于厚重的被子，以免被子压迫胸部，妨碍呼吸，引起血压升高。厚重的棉被压盖在身体上，不仅会影响呼吸，还会使全身血液运行受阻，容易导致脑部血流障碍和缺氧，使脑静脉压与脑压增高。因为人在睡眠时会排汗，可选用质轻、保暖性能良好的材料作盖被。

② 忽视夜间危险

与白天高血压相比，夜间血压出现异常升高对机体的损害更大，夜间血压过高会加重血管硬化，是引发心、脑、肾等并发症的重要原因。高血压患者要重视对血压的监测，尤其要关注夜间血压状态，必要时每隔半年进行1次24小时动态血压检查。如果夜间血压过高，需采取相应的治疗措施，可服用长效或者缓控型降压

药，这样夜间的血药浓度仍然可以发挥降压作用，并可延迟到次日凌晨。

睡觉时 ② 独处一室

高血压患者，尤其是有严重并发症的患者晚上不宜独自在一间屋子睡觉，以免夜晚发生危险时，无人发现而错过最佳的治疗时期。家属如果发现高血压患者鼾声异常、呼吸急促、自诉不适或呻吟时，应立即将患者送往医院或呼叫急救中心。

② 用刺激闹铃起床

闹铃虽然能按时叫我们起床，但长期依赖闹铃，却可能对健康不利。在睡梦中被刺激的闹铃声突然叫醒，会使人感觉心烦意乱、头昏脑涨，加重疲惫状态。并且突然的刺激声还会促进肾上腺的分泌，导致血管收缩压升高、心率加快，心肌耗氧量增加，严重时还可诱发心脏病。





⑧ 忽视打鼾

高血压患者打鼾是非常很危险的，因为打鼾很有可能是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。研究表明，高达83%的高血压患者合并有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。上述患者，如果不纠正睡眠时打鼾引起的缺氧，单纯使用降压药，那么降压效果也不理想。如果夜里睡觉常感觉憋气，就需要检查是否患有睡眠呼吸暂停综合征，高血压患者千万不能忽视。

⑨ 清晨开展性生活

清晨刚刚醒来时，人的血压还处于相对较低的状态，而进行性生活时，血压会升高，血压骤然飙升对高血压患者而言十分危险，不仅会引起头晕、头痛、心悸等不适症状，严重时还可能导​​致心脑血管破裂，发生中风、心肌梗死等危险。另外，性生活是一件消耗体力的事情，清晨开展性生活后，身体不能得到充分的休息，也不利于血压稳定。

⑩ 清晨过度疲劳

一般来说，心脏病往往容易在早晨发作，这是因为清晨是高血压患者一天中血压最高的时间段。睡醒后，人体的

交感神经系统活性迅速增强，肾素-血管紧张素-醛固酮系统激活，儿茶酚胺释放，使心率加快、外周血管阻力及心排出量增加，并间接增加水钠潴留，从而导致血压迅速上升。一般在上午11点前，血压至少比其他时间高出5毫米汞柱。如果清晨再过度疲劳，更容易加剧血压升高。为了避免清晨疲劳，要尽量减少夜生活、或者加班熬夜，早晨需要准备的物品和计划等，最好在前一天晚上做好。

⑪ 紧扣衣领

高血压患者穿衣服时，不宜紧扣衣领，因为颈部两侧是颈动脉窦，它对外来的刺激非常敏感，当受到机械性压迫或牵拉时，容易引起血压下降、心跳减慢，严重时可导致脑部血液暂时减少或中断而发生晕厥。另外，穿高领衣服或领带系得过紧，时间长了也会压迫颈动脉，易使脑细胞缺血缺氧。所以，高血压患者衣领宜宽松，有利于大脑的血液循环，血压的稳定。

⑫ 上厕所起身太快

高血压患者蹲厕时间过久，血流量多流向四肢和腹部，会导致大脑和心脏



相对缺血，如果排便结束后起身太快还容易诱发短暂性脑缺血，出现头晕、眼花、摔倒，严重时还会发生脑血管意外，并且年龄越大的人危险性越高。所以高血压患者如厕后，宜缓慢起身，旁边最好放一个储物柜，方便患者起身时扶一下，防止摔倒。

⑧ 蹲着大便

高血压患者如果蹲着大便，下肢血管严重弯曲，易造成血液流通障碍。加上排便需要屏息用力，腹压增高，血压也急剧升高，容易造成脑部血管破裂，严重时可危及生命。而坐姿排便可减轻心脏的负担，缓解上半身血管压力骤升，防止发生心血管意外。

⑨ 长时间上厕所

高血压患者如厕时间不宜太长，因为高血压患者的生理功能减弱，四肢末端血脉不畅，肌力不足，下肢血管受到严重的屈曲，长时间上厕所容易导致肢体发麻、身心疲乏。另外，高血压患者的血管弹性不足，脆性增加，血压调节功能减弱，久坐马桶会使脑部发生暂时供血不足，起立时易发生晕厥、跌倒，甚至引发脑血管病变。

⑩ 排使用力

高血压患者用力屏气排便时，腹壁肌和膈肌强烈收缩，腹压增高，使心脏排血阻力增加，动脉血压和心肌耗氧量也随之增加。用力排便增加了高血压患者并发脑卒中、心绞痛、心肌梗死及严重的心律失常的风险。当发生便秘或排便困难时，不要盲目用力，排不出来最好不要勉强，平时宜多吃些蔬菜、水果和富含膳食纤维的食物。

⑪ 忍小便太久

憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加。如果高血压患者憋尿时间过长，会因为血管腔狭窄、血管壁弹性差而引起脑出血或心梗，严重时可导致猝死。如果长时间憋尿后突然用力排尿，又会使迷走神经变得过度兴奋，血管扩张，使脑供血不足、血压降低、心率减慢，诱发排尿性晕厥，若不及时进行救治还可能出现生命危险。

⑫ 后仰洗头

理发店洗头，一般都采用后仰的姿势。有些高血压患者也采用相同的姿



132 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

势，以为这样安全又舒适。其实，这种姿势对高血压患者是有很危险的。因为后仰的姿势会对头部椎动脉造成一定压力，直接影响脑部的供血量，导致脑供血不足，易引起头晕、恶心、站立不稳等，高血压患者还可能并发脑中风。因此，高血压患者洗头时，最好采用站立的姿势，并且时间不要过长。

⑧ 空腹时洗澡

洗澡会消耗体力和热量，人体热量主要来源于血液中的葡萄糖。空腹时，血液中葡萄糖水平偏低，洗澡时易发生低血糖，脑部供血不足，出现疲劳、头晕、心慌，甚至虚脱、昏厥。不管是不是高血压患者都不宜空腹洗澡，可在洗澡前吃点点心或水果。

⑨ 吃饱后洗澡

吃饱后肠胃的活动增加，为协助消化，大量的血液集中到肠胃部分，此时洗澡血液大量流向四肢和体表，从而导致肠胃血液大量减少，不利于食物消化。并且，由于脑部和心脏的血液流量较少，饱食后洗澡还容易导致大脑缺氧、心脏缺血，易出现头晕、昏迷，甚至诱发心绞痛或猝死。

⑩ 洗澡水温过低

高血压患者不宜用温度过低的水洗澡，更不能用冷水洗澡。当水温过低时，皮肤血管遇冷会急骤收缩，大量血液被驱入内脏和深部组织，对内脏血管产生较多的压力，血压也随之升高。这种情况下血液会加重大脑和心脏血管的负荷压力，容易出现出血、中风、昏迷等，严重者可诱发脑出血或心力衰竭等心脑血管并发症。

⑪ 洗澡水温过高

“热胀冷缩”这个物理特性，也适用于人体血管。当洗澡水温过高时，皮肤的毛细血管会明显扩张，大量血液流到全身皮肤，会使心脏缺血缺氧。尤其是对患有冠心病、高血压等心脑血管疾病的老年人，水温过高可使血压升高、心率加快，加重心脑血管负担，并增加血液黏稠度。一般来说，高血压患者洗澡的水温在24~29℃为宜。

⑫ 在水中久泡

如果泡澡时间过长，浴室里氧气不足和湿热的环境易使人感觉疲劳，并容易引起心脏缺血、缺氧。严重时，会致



使冠状动脉痉挛、血栓、心律失常或猝死。另外，泡澡时间过长，全身血液流速加快，心跳加速，头部供应血液相应减少，易导致大脑缺血而发生意外。因此高血压患者泡澡时，宜控制在20分钟以内。

高血压患者(忌)泡温泉

泡温泉虽然好处多多，不仅能促进全身的血液循环，其中含有的各种微量元素还有美容养颜、延缓衰老的功效。但对于高血压患者而言，泡温泉却存在着一定的危险性。温泉的水温通常较高，泡温泉容易使人大量出汗、心跳加快、心肌耗氧量增加，从而使血压升高。而出水时，由于温度下降，冷刺激还会导致血管收缩，血压迅速升高。因此，病情不稳定的高血压患者最好远离温泉，轻度的高血压患者宜选择温度适宜的温泉。

(忌)长时间接待客人

研究表明，高血压患者谈话进行30分钟，90%的人血压会升高。所以，高血压患者，不宜频繁或长间接待客人。在节假日的时候，有亲朋好友到访需要接待，宜尽量提前做好时间安排，

错开时间，避免一天内接待客人过多，致使身体劳累。另外，家人最好帮助患者一起接待客人，并提醒高血压患者避免过于劳累。

(忌)趴着看书

有些人有趴着看书的习惯，趴伏状态会压迫腹部肌肉，影响人的深呼吸。再加上腹部受压和腹肌收缩，容易导致血压骤升而发生意外。所以，对于高血压患者，尤其是老年患者，更不能趴着看书或看电视。看书时，要尽量挺直上半身，并且看一会儿书就要起身活动一下，避免长时间一个姿势看书。

(忌)长时间看电视

长时间看电视，可引起机体耗氧量增加，增加神经系统疲劳程度，并且会降低感官的敏感度。有实验证明，连续看电视5个小时以上，血压会明显升高。正常人在停止看电视后血压会在一段时间后自行下降，而高血压患者的高压状态可持续10~15个小时，严重者甚至会引发颅内刺激，诱发脑卒中或心肌梗死。因此，高血压患者看电视，尽量不要超过2小时。



看球赛 (忌) 兴奋过度

看球赛时，赛事过程的紧张刺激会造成情绪高涨、激动，引起交感神经兴奋，致使心跳加快，血压上升，易诱发心肌缺血，严重的还可能猝死。所以，高血压患者在看球赛的时候，要注意控制情绪，量力而行、适可而止，千万不能过度劳累。如果在看球过程中发生胸闷、胸痛、心脏不适等，必须停止观看，好好休息，必要时应立即到医院就诊，以免引发心力衰竭而危及生命。

(忌) 长时间接打手机

德国研究发现，使用手机可引发血压显著升高，手机所发出的射频磁场使

他们的血压上升。所以，高血压患者接打电话的时间不宜过长，以免引起血压升高。另外，高频微波的手机辐射还会对人的神经、血液、免疫系统及眼部等造成损害，其中对人体神经内分泌系统损伤较大。

(忌) 长时间上网

在电脑前长时间坐着上网，缺乏运动，并且下肢离心脏较远，末端微循环容易不畅，腿部血液回流缓慢，脂质易沉积在血管壁促使血管壁狭窄，易加重高血压病情。长期的坐姿还会增加颈椎、腰椎的负荷，使脊柱变形，压迫脊神经，还易使大脑缺血缺氧，易诱发高血压并发心脑血管疾病。





⑧ 长时间打麻将

麻将是一项很容易让人上瘾的娱乐活动，很多人在麻将桌边一玩就是三五个小时，这对高血压患者是极为不利的。静坐时间长了，四肢的末端微循环容易产生障碍，血液循环回流速度减缓，会出现下肢麻、疼痛、肿胀等不适，甚至引起下肢静脉栓塞，血压上升。高血压患者打麻将时，至多连续打一个小时左右，就适当站起来活动一下肢体。

⑨ 听刺激性音乐

刺激性的音乐，往往节奏鲜明、节拍过快、音响效果强烈，这种音乐会强烈地刺激人体的感官神经，易引起精神紧张，内分泌功能失调，血管收缩，微血管循环障碍，从而引起血压骤升，增加心脑血管疾病突发的危险。高血压患者不适合听这种类型的音乐，应尽量少听或者不听，可以在平时多听一些节奏舒缓优美的音乐，可以有效地调控血压。

⑩ 挤公共汽车

高血压患者出行时要尽量避免挤公共汽车，因为挤车时，精神高度集中，情绪过于紧张，血压易升高。加上挤车时肢体产生碰撞，运动幅度过大过猛，心脏跳动过快，心脑血管容易受到冲击，易发生意外。高血压患者出行坐车时，最好避开早晚的上班高峰，或多等两趟车，也最好避免挤车。还可以采取步行、骑自行车的方式，这样既避免了挤车，又锻炼了身体。

⑪ 盲目开车

开车需要全神贯注，集中精神注意路面情况。当路面拥堵、超车、违规时，情绪容易烦躁、生气，神经一直处于紧张状态，容易疲劳。高血压患者开车时，持续紧张会刺激交感神经兴奋，血压上升，血管痉挛收缩，血流减少而加剧心肌缺血缺氧。所以，高血压患者开车应让自己保持心平气和，还可以大声唱歌，给心肺提供更多的氧气。并且高血压患者最好不要开长途车，尽量缩短连续驾驶时间，每隔两三个小时至少休息10~15分钟，并及时补充水分。



⑧ 搬拿重物

高血压患者搬拿重物时，身体负担突然加重，四肢血流量增加，身心的耗氧量增加，易导致血压升高。而高血压患者，本身心脏与血管功能都相对较弱，血管弹性较差，如果血压出现激烈变化，极易发生意外。另外，直接搬起重物还会增加腰椎负担，易造成腰肌劳损。因此，高血压患者应忌持重物，尤其是突然搬起重物危险性更大。

日光浴禁⑧事项

高血压患者进行日光浴时要注意，不宜在饭前和饭后1小时内进行日光浴。每次日光浴后，要在阴凉处休息15~30分钟，并可适当补充含盐的清凉饮料。进行日光浴过程中如有恶心、眩晕、烦热等反应，应立即中止，到阴凉处休息。夏季进行日光浴时，要避免中暑；冬季进行日光浴时，要预防感冒。另外，进行日光浴时，应使用防晒油膏，以防止过多紫外线造成伤害。

⑧ 在桑拿天出门

在桑拿天，高血压患者不宜外出，因为桑拿天气温较高、湿毒大、气压低、出汗多，人容易感觉呼吸不畅、心肌缺血缺氧，易中暑，严重的还可能发生虚脱，高血压患者还易诱发心血管疾病。如果在桑拿天必须出门时，最好做好防暑措施，并随身携带足够的水。

⑧ 夏季空调调得过低

夏季高血压患者使用空调时，不宜将温度调得过低，以27℃为宜，最低不宜低于25℃，室内和室外温差尽量不要超过8℃，因为高血压患者的机体调节、适应能力较差，温差过大会促使脑部血管不断收缩、扩张，易使血管破裂。并且要避免长时间待在空调房内，空调使用1个小时后，要打开窗户换换气，或每隔1小时到室外呼吸一下新鲜空气。另外，不要让空调对着人体直吹，以免着凉感冒或引起局部血管收缩、血压波动。



第五章

高血压患者 日常工作宜与忌

人每周有40个小时的时间在工作中度过，
工作中的方方面面都会对人的身心造成影响。
如长期盯着电脑，这件看似常见又简单的小事，
却易导致大脑供血不足，会给高血压患者带来危险。
所以，高血压患者千万不能忽视日常工作中的宜与忌，
只有身体健康了，工作效率才会更高。



④ 防高血压偷袭上班族

精神紧张是很多上班族患高血压的主要因素，人长期处于一种紧张的状态下，会促进肾上腺激素过量分泌，引起血管收缩、痉挛。并且上班族长期饮食习惯不合理、缺乏锻炼，患高血压的人数不断增加。高血压对心、肾功能有很大的危害，而且发病越早，其危害程度越大。所以，上班族宜养成良好的工作、生活习惯，积极防治高血压。

④ 工作张弛有度

研究表明，每工作1小时后休息一段时间，工作效率更高。如果只埋头工作，不知道休息，时间长了大脑就会变得昏昏沉沉，血压也会产生波动。若此时强打精神工作，则工作效率低，加重疲劳，还会影响各器官功能正常的发挥。因此，高血压患者工作时宜张弛有度，注意休息。

④ 忙里偷闲巧锻炼

很多上班族都以“没时间”来为自己缺乏运动锻炼找借口，即便有些人断断续续地锻炼，效果也不好。其实只要有意识地增加自己的活动量，随时随地

都能锻炼。很多锻炼在工作时也可以进行，比如打电话、写字、打字时，可以顺便做做腿部锻炼或转转脚踝；平时走路时可有意识地伸直手臂，挺胸收腹；工间休息时，可做做伸展运动……这些都是非常便捷、有效的运动方法，长期坚持有利于稳定高血压。

④ 经常锻炼颈部

上班族如果连续使用电脑工作，就容易感觉腰背酸痛、脖子和肩膀麻木，严重时可导致颈椎病。并且颈椎关节僵硬，导致大脑的供血量减少，还易加速高血压患者并发脑血管疾病。所以，上班族平时宜经常锻炼一下颈部。方法很简单，站姿或坐姿都可以，双目微闭，先顺时针方向大幅度缓慢转动头颈10次，再逆时针方向大幅度缓慢转颈10次。

④ 经常锻炼肩部

上班族要经常锻炼肩部，不仅可以缓解肩痛，还有利于改善颈椎部位的血液循环，增加大脑的供血量，稳定血压。高血压患者可采取自然站立或坐姿，身正腰直，双目微闭，吸气的同时双肩胛先耸肩向上抬起，再由前向后缓



慢旋转运动10次,接着由后向前旋转10次。高血压患者经常锻炼肩部,能活络肩关节,防治肩周炎,改善血液循环。

④ 经常锻炼手部

办公室上班族经常使用鼠标,易出现腱鞘炎。若手指血液微循环出现障碍,还会产生手麻、头晕等高血压类似症状。经常锻炼手部,能改善末端循环,辅助防治高血压。具体做法为:采取坐姿,双肩下垂,双臂置于桌上,先按顺时针方向同时转动双手大拇指10圈,再按逆时针方向转动10圈。然后手掌呈波浪形运动,五指依次打开、闭合。

④ 经常做健脑保健操

经常做健脑保健操可以改善脑部供血供氧,促进大脑血脉畅通,避免血压升高。

◎上下耸肩:两足分开与肩宽,两肩上提,使脑贴于两肩头之间,稍停肩头突然下落,做5~10遍。

◎背后举臂:两臂伸直交叉于背后,尽力上举,保持2~3秒后,两臂猛地落下,做5~10遍。

◎叉手转肩:十指交叉于胸前,掌心朝下,左右转肩,头跟着转,转动幅

度要等于或大于90度,左右交替各做5~10遍。

◎前后曲肩:先扩胸,两肩尽量向后,两肩胛骨尽量夹紧,然后含胸,两肩向前弯曲,两只手背靠在一起,做5~10遍。

◎前后转肩:曲肘、呈直角,旋转肩部,先由前向后,再从后向前,旋转遍数不拘。

④ 经常锻炼腰部

办公室的上班族经常是一坐就是一天,腰部长期承受上半身的负荷,加上得不到运动,很容易血脉不顺畅。上班族经常锻炼腰部,改善腰部的血液循环,对腰痛、腰肌劳损、高血压具有一定的防治作用。具体做法为:采取站姿,脚与肩同宽,双手叉腰,四指在前、拇指在后紧顶肾俞穴(在腰部,第二腰椎棘空下,旁开两指处),先按顺时针方向大幅度缓慢转动腰10圈,再以逆时针方向转动10圈。

④ 经常锻炼腿部

长时间久坐不动,容易造成下肢血液循环减慢,心脏机能减弱,对血液的推动能力下降,容易诱发心血管系统疾



140 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

病，如高血压、冠心病、动脉硬化、心肌梗死等。所以，对于高血压患者而言，平时更要经常锻炼一下腿部，可以站起来把双腿并拢，做十几次踮脚跟的运动；也可以坐在椅子上，把腿抬起来，用手拍打放松一下腿部肌肉；还可以绷紧脚尖，向前、向侧或向后做划圈、屈伸运动。

④ 主动伸伸懒腰

伸懒腰这个动作看似简单，功效却很强大，可以锻炼全身肌肉、改善便秘、锻炼心肺功能，使人感到清醒舒适，并且对缓解疲劳、稳定血压有一定的作用。伸懒腰宜采取站姿，双脚分开与肩同宽，腰背挺直，双手平行笔直朝上举高，手指完全伸展。保持这个姿势，并有意识地进行腹式呼吸，从鼻子吸气5秒，再从嘴巴吐气5秒，持续做3次。

④ 当心“快餐综合征”

快餐由于品种单一，营养不全，长期食用会出现咽痛、口臭、口腔溃疡、牙痛、便秘、尿黄及烦躁多梦等症状，被称作为“快餐综合征”。另外，很多快餐中含有大量高热量、高脂肪、高蛋白的食物，食用后容易导致血压升高，并增

加肠胃功能的负担，不利于高血压患者食用。健康的上班族经常食用快餐也易诱发高血压。所以，上班族要想预防“快餐综合征”，首先就要从远离快餐开始。

④ 小心“垃圾食品”

垃圾食品往往是“色、香、味”俱全，诱惑人的胃口，之所以被称为垃圾食品，主要是因为其具有高糖、高盐、高脂肪、低维生素与低纤维素的特点，对人体的营养价值极低，甚至摄入后会成为体内的垃圾。高血压患者如果常吃垃圾食品，容易导致动脉管壁狭窄，外周阻力增加，使血压升高，还加重了心脏和肾脏的负担，进一步引起排钠的障碍。所以，高血压患者一定要远离垃圾食品。

④ 巧吃“应酬饭”

“应酬饭”的主要问题在于膳食不平衡，油腻动物性食材过多，而谷类、蔬菜等植物性食材太少。如果长期吃，易导致体内饱和脂肪酸升高，进而诱发肥胖症、糖尿病、高血压及心血管疾病。另外，应酬时饮酒也是高血压患者不得不引起重视的问题，因为饮酒过多也会引起血压升高。高血压患者在吃“应酬饭”时要尽量挑选少油、少



盐、少糖的素菜食用，主食应当以谷类为主，尽量避免饮酒。

工作餐(宜)科学营养

工作餐的好坏，直接关系到一个人的营养和健康，千万不能马虎应付。尤其是高血压患者更要重视工作餐的搭配，宜多摄入一些蛋白质和胆碱含量高的鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物能使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用，但要少吃脂肪高的肉类。另外还要多吃些蔬菜、水果等富含维生素的食物。

工作餐(宜)荤素搭配

工作餐不仅要保证主食的量，还要注意荤素搭配。荤菜以鱼、虾、鸡肉等脂肪含量少的肉类为主。素菜宜保证新鲜蔬菜的补充，一般绿叶蔬菜颜色越绿，所含维生素越丰富，菠菜、小油菜、空心菜都是很好的选择。并且，还要多补充一些红色、黄色、白色、黑色的蔬菜和水果，保证摄取的营养素全面丰富。

工作餐(宜)保证主食的量

有很多上班族吃工作餐，喜欢选高蛋白、高脂肪食物，如海鲜、牛排等，

而主食摄入却很少，甚至不吃。这种做法对于高血压患者来说是不合适的。饮食中蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素在代谢过程中是相互影响、作用的。蛋白质的消化吸收，需要碳水化合物提供的能量，不然就会消化不良、食欲不振、血压升高。主食宜占到每餐总能量的60%以上，建议选择白米饭，它可以满足大脑和肌肉正常工作所需的糖分。

工作餐(宜)富含维生素

研究表明，维生素能增强血管弹性和韧性，还可以防止血管出血，有防止动脉硬化和降低血脂的作用，还可以预防心脏病、中风以及血液凝结成块。如果长期维生素摄入不足，则会造成细胞功能减弱，产生代谢障碍，引发心脑血管疾病。所以，高血压工作餐宜多吃些富含维生素和矿物质的食物，能稳定血压，并预防心血管并发症的发生。

工作餐(宜)定时

有些上班族一忙起来，常常忘记吃午餐，要么饿了用零食凑合一下，有的人甚至干脆不吃。这种做法对于高血压患者来说，是非常危险的。因为这样就会导致晚餐摄入过多，使体内的胆固醇



142 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

含量升高，增加心脏的负担和患并发症的风险。午餐是一天中最为重要一餐，人体需要的热量的40%都需要由午餐提供，只有定时进餐，胃肠道才能发挥正常功能，才有助于稳定血压。每天中午的11~13点是午餐时间，即使再忙也要在这个时段抽空吃饭。

工作餐 (宜) 吃八分饱

高血压患者在吃工作餐时，不能吃得过饱，一般八分饱为宜。因为吃完饭后，身体中的血液都聚集到肠胃，帮助食物消化吸收，在此期间大脑就会处于相对缺血缺氧状态。如果吃得过饱，就会延长大脑处于缺血缺氧状态的时间，不仅会导致血压波动过大，还会影响下午的工作效率。

(宜) 定时给自己加餐

除了三餐定时吃外，高血压患者还可以在上午10点到10点半，下午16~17点进行加餐。适当的加餐补充营养，不但可以提升工作效率，还可以为身体补充能量，同时避免正餐摄入过多，引起血压升高。加餐可以选择水果、点心和奶制品，既能给身体提供一定的能量和营养素，防止饥饿，又不会给胃肠造成过重的负担。需要注意的是，加餐并不是额外增加食物，而是要从正餐的能量中扣除，即加餐不加量。

工作时 (宜) 补充水果

高血压患者最好可以保证每天摄入200克左右的水果。水果可有效缓解工作





中紧张、焦虑的情绪，让上班族放松心情，提高工作效率，并且利于机体吸收食物中的营养素。水果中含有大量的维生素和膳食纤维，可以减少血液中胆固醇的含量，促进血压平稳，对身体有良好的保健功效。尤其是苹果、香蕉等水果中富含钾元素，不仅有降压功效，还能缓解肌肉疲劳，高血压患者宜经常食用。

④ 科学补充水分

在人体细胞内，水占了很大的比例，水能有效解除和稀释身体中的毒素。如果人体缺水，不仅容易损害肾脏和肝脏，还会增加血液黏稠度，影响血液循环，引发高血压。因此，高血压患者工作时一定要及时补充水分，最好每隔1~1.5小时喝300毫升水。

办公环境 ④ 安静

安静的办公环境能令人精神集中，人的大脑在嘈杂的环境下，会降低工作效率，出现一些不良的情绪反应，并且更易疲劳。另外，噪音还会导致保护心肌功能的血镁量下降，毛细血管壁变形，血流速度减慢，易损害心肌和心血管系统，进而诱发高血压、冠心病及心血管疾病。所以，高血压患者宜选择安

静的办公场所，可以采用有隔音效果的门窗，降低噪音。

④ 保持办公室清洁

由于办公室人员较多，出入频繁，在办公室接触和积累病毒的机会要比家中高出很多倍。平时注意保持办公室清洁，有助于身体健康。而高血压患者的抵抗能力较弱，更要重视办公区的清洁卫生，可以准备些消毒湿纸巾(含酒精成分的杀菌能力更强)，经常擦拭办公桌、鼠标、键盘、手机等物品，每天定时扫地、拖地、吸尘、擦窗，保持办公室清洁，尽量减少细菌和病毒的传播机会。

④ 改善办公室通风

办公室的人员密度相对较大，空气中氧气含量相对不足，如果长期紧闭门窗，容易导致办公室内氧气含量下降，使人出现头痛、呼吸困难、恶心、疲劳等症状。长期待在通风不良的室内，人体内的血氧含量降低，那么血液就会加速流动以保证各器官的供氧量，这样势必会引起血压升高。因此，不管是不是已经患有高血压，平时都应多开窗通风，改善办公室的空气质量。即便是夏天和冬天，也要每隔2个小时通通风。



④ 重视办公室污染

办公桌上堆放杂乱的文件，电话机和电脑上面厚厚的灰尘，不会天天清空的废纸篓……这些都是办公室的污染源。如果常开空调不开窗，那么室内的空气会比室外脏几十倍；空气中弥漫的打印机、复印机散发的臭氧，则会导致胸痛、咳嗽、喉咙发炎、血压升高等症状，所以要重视办公室污染，清除污染源，打造健康的办公空间。

电脑族 ④ 注意保护视力

经常使用电脑的上班族要注意保护视力，建议距离电脑屏幕为50~70厘米，电脑屏幕应略低于眼水平位置10~20厘米，呈15~20度的下视角。双眼平视或轻度向下注视荧光屏，可以减少眼球疲劳的概率，并且放松颈部肌肉。还要避免长时间连续操作电脑，注意休息。通常连续操作1小时，宜休息5~10分钟，看远处或做眼保健操。平时宜多吃柑橘类水果，以及绿色蔬菜、鱼和鸡蛋。

电脑族 ④ 注意补充营养

在电脑屏幕前的工作时间过长，视网膜上的视紫红质就会被消耗掉，视紫

红质主要由维生素A合成。因此，电脑族应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以帮助人体补充维生素A和蛋白质。平时还宜多饮茶，因为茶叶中的茶多酚等活性物质能帮助人体抵抗电脑辐射。

电脑族 ④ 注意皮肤清洁

电脑荧光屏表面存在着大量静电，其集聚的灰尘可转射到脸部和手部皮肤裸露处，对着电脑时间久了，就易发生斑疹、色素沉着，甚至会引起皮肤病变。所以，电脑族使用完电脑后要彻底清洁皮肤，可以先用温水清洗一下面部，去除静电吸附的尘垢，再配合使用洁面乳彻底清洁残存在毛孔中的污垢，最后用清水洗净。清洗后，还可适当拍打面部，能增进脸部血液循环，加速新陈代谢，使皮肤更具活力。

电脑族 ④ 端正姿势

电脑族如果姿势不当，容易引起颈椎疲劳或变形，颈动脉受到压迫后，还会导致大脑供血不足，从而诱发或加重高血压。所以，电脑族宜端正坐姿，首先上半身应保持直立，使头部获得支



撑,眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。两肩自然下垂,上臂贴近身体,手肘弯曲呈90度,操作键盘或鼠标,尽量使手腕保持水平姿势,手掌中线与前臂中线应保持在同一直线。下半身腰部挺直,膝盖自然弯曲呈90度,并维持双脚着地的坐姿。

办公室午睡(宜)注意

适当的午睡有助于消除疲劳,稳定血压。但如果吃完饭立即入睡或趴着午睡,还可引起血压升高,同时也睡不踏实。午睡最好躺下来休息,注意保暖,并保证睡眠环境相对安静,避免受较强的外界刺激。健康的午睡以15~30分钟

为宜,若是超过30分钟,下午就会昏昏沉沉、精神不振。高血压患者午睡后,宜缓慢起身,并喝一杯水,以补充水分,稀释血液黏稠度。

(宜) 步行上下班

坐公交或开车上下班,不仅身体每天的活动量不足,而且容易因为路况拥挤而感到烦躁,引起血压波动。每天步行上下班,给自己创造一个运动锻炼的机会,能改善身体和大脑的慢性疲劳,促进四肢的血液循环,促使血管收缩和扩张,增加血管弹性,长期坚持步行上下班有利于降低血压。如果住的离公司比较远,可以提前一两站下车,然后慢慢散步回家。





❗ 做“工作狂”

“工作狂”是高血压的高发人群，“工作狂”们常将加班作为家常便饭，作息时间混乱，经常为了工作忽视休息、吃饭。长时间超负荷的工作状态，给身心带来了极大的压力。而且紧张的情绪、压力还易给心脑血管造成极大的伤害。尤其高血压“工作狂”，连续工作后还会导致心肌梗死及脑中风的概率大大增高，所以千万不要做“工作狂”。

❗ 不会调整工作压力

工作上如果压力太大，精神长期处于一种紧绷的状态下，会导致人体交感神经系统活性亢进，加速血管收缩，进而引起血压升高。并且情绪过于紧张时，中枢神经还会释放一些递质和激素导致血压升高。所以，高血压患者更要学会调整工作压力。当压力来临时，可以通过冥想、听音乐、运动、倾诉等方式来减压，也可以重新评价自己或向有经验的人询问更好的解

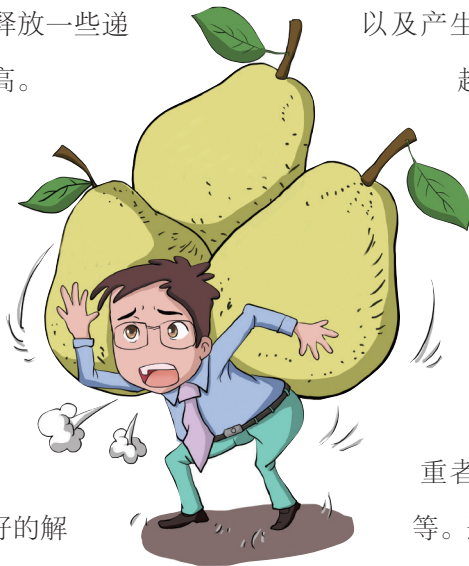
决问题的方式。解压的方式有很多，上班族千万不要让自己被压力所困。

开会时 ❗ 情绪激动

情绪紧张、激动时，很容易导致血压升高。开会时，通常气氛比较紧张，即便只是静静地坐着，也会受到会议气氛的影响，产生紧张的情绪。尤其是开会讨论和发言时，高血压患者的情绪更容易紧张、激动，要警惕血压升高。高血压患者开会时，宜尽量使自己保持平和的心态，感觉紧张时可以做做深呼吸，让紧张的神经得以放松。

❗ 用脑过度

上班族如果长期从事紧张的脑力劳动，大脑消耗氧和营养物质以及产生的代谢废物会越来越多，达到一定程度时，兴奋就会转为抑制，表现为注意力不集中、头昏脑涨、反应不灵敏等，会导致神经衰弱，严重者还可能发生脑出血等。过度用脑，不仅会导





致大脑疲劳，加速大脑衰老，而且心脏会分配大量的血液流向大脑，易引起高血压、心肌缺血。因此，上班族要避免用脑过度，劳逸结合，严重的高血压患者不宜从事高强度的脑力工作。

③ 久坐不动

上班时久坐不动可能是很多上班族的常态，久坐不动对人体危害极大，不仅会加重脊椎负担，易诱发脊椎病，而且人体的新陈代谢减慢，易引起肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等疾病。所以，上班族最好每隔1小时就站起来活动一下，或做几节简单的工间操。简单的活动就能加强身体代谢，改善心肺功能，促进血液循环，增加血管弹性，有利于降低血压，减少患心血管并发症的概率。

③ 疲劳时硬撑

疲劳时继续工作高血压患者一大禁忌。疲劳感是身体给我们发出的信号，是身体需要恢复体力和精力的正常反应。如果不遵循身体的自然反应，靠意志强撑，那么人体就会积劳成疾，不仅血压会升高，还会引发身体其他病变。所以，当感觉周身乏力、肌肉

酸痛、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等不适时，就应放下手头工作，让自己有一段休息的时间。

③ 生病硬撑

人在生病的时候，机体的免疫系统功能降低，抵抗能力下降。尤其高血压患者，当出现头痛、发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状时，不能听之任之强忍下去，以免导致心脏、肾脏、大脑等器官过度疲劳，反而加重病情。勉强坚持带病工作，不仅无助于身体健康的恢复，还会影响到工作效率。所以生病就要好好休息，不要硬撑。

③ 在路上吃早餐

有些上班族有在路上吃早餐的习惯，边走边吃不仅容易吸入较多的冷空气和细菌，易引起肠道疾病，而且也不利于食物的消化、吸收。而消化食物和走路都需要大量的血液，也给心脏带来了不小的负担，容易导致血流量增加，致使血压升高。可见，边走边吃非常不利于身体健康，最好在家里吃完早餐再出门，或到了办公室坐下来慢慢吃。



⑧ 用方便面代替工作餐

人体的正常生命活动需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水分。而方便面的主要成分是碳水化合物，汤料只含有少量味精、盐分等调味品。即使是各种名目的鸡汁、牛肉汁、虾汁等方便面，其中肉汁成分的含量非常少，远远满足不了每天需要的营养量。如果长期用方便面作为工作餐，很容易导致人体营养缺乏，对健康极为不利。所以，平时应尽量少吃方便面，即使吃的话也应适当补充一些副食、蔬菜、水果。

午餐 ⑨ 只吃面食

面食方便快捷、口味繁多，受到了很多上班族的青睐。但是如果午餐仅仅吃一碗牛肉面的话，其中蛋白质、脂肪、碳水化合物等三种营养素的摄入量是不能满足人体所需的，尤其是一些矿物质、维生素等营养素更是缺乏。并且面食很快就被身体消化吸收，容易产生饥饿感。所以，午餐不宜经常食用面食，即使选择面食时也要尽量搭配些荤食和蔬菜，下午可补充些水果或蔬菜。

⑩ 常吃外卖盒饭

盒饭通常是大锅菜，易多油、多盐，为了口感好，还会多放味精。外卖盒饭出于成本衡量，一般不会提供最新鲜的时令蔬菜和水果，所含营养不平衡。如果长期食用盒饭，不仅容易使人缺乏营养，而且热量超标，易引起肥胖、高血压、糖尿病等疾病。尤其是其中盐分较高，高血压患者长期食用，无疑是雪上加霜。因此，高血压患者应避免食用盒饭，可以带饭上班或选择清淡可口的饭菜。

⑪ 吃工作餐过快

有些人吃工作餐就像打仗，稀里呼噜几分钟就吃完了。其实，吃饭快并不是一件好事，因为吃饭过快，食物没有经过充分咀嚼和唾液酶的作用，会增加胃肠的负担。并且吃饭过快，血液就会大量流向肠胃，会增加心脏负担，增加血流量，易引起血压升高。所以，上班族为了自身的健康，吃饭时最好吃慢一点儿。

⑫ 感觉饥饿时硬忍

高血压患者产生饥饿感时，就应该进食，不要强忍，否则可能会引起胃肠



性收缩，出现腹痛、严重低血糖、手脚酸软发抖、头昏眼花、血压波动，甚至昏迷、休克等症状。如果经常饥不进食，还会导致溃疡病、胃炎等。如果是因条件所限，不能正式进餐，可以先吃点零食或糖果。

③ 不清洗茶垢

很多上班族多有泡茶的习惯，但是很多人常常忽视清洗茶垢这项工作，甚至有人会认为茶垢会增添茶叶的味道。殊不知茶水长期暴露在空气中，茶叶中的茶多酚就会与茶锈中的金属元素发生氧化，形成茶垢，附着在杯子内壁。茶垢中含有镉、铅、汞、砷等有毒物质以及亚硝酸盐等致癌物，会引起血压波动，且对健康有极大的威胁。所以，爱茶人士饮茶后，一定要记得把茶垢清洗干净。

③ 忽视办公室饮水机污染

饮水机如果3个月不消毒或清洗，机内的储水胆就会沉积污垢和重金属残渣，滋生细菌和病毒，甚至还会滋生病虫。这些有害物质进入人体后，对消化、神经、泌尿和造血系统都会产生不良影响。所以，一定要定期清洗饮水

机，可用专用消毒液进行清洗。另外，已开封的桶装水放置超过15天，就会滋生杂质、细菌，最好不要再饮用。

③ 忽视办公室空气污染

办公室装修的材料、办公家具的板材以及日常办公纸张，都会释放出甲醛、苯、甲苯等多种“毒气”。这些“毒气”会直接损害人体的呼吸系统，被吸入人体后，还可引起头晕、恶心、食欲不振、血压波动，甚至可引发癌症或窒息。经常开窗通风换气，可有效减少办公室的空气污染，每天开窗最少两次，每次不少于15分钟。并且宜保持办公室卫生，经常打扫擦拭灰尘，还可以种植些能净化空气的花草，降低办公室内有害气体的浓度。

③ 忽视电磁辐射的危害

在办公室里，每天用得最多的设备就是电脑、复印机、打印机等。这些办公设备，在给工作带来极大便利的同时，也给健康带来潜在的威胁。这些办公设备在使用时，会产生强烈的电磁辐射，不仅会影响血压的稳定，而且长时间使用会影响人体的循环系统及免疫、生殖、代谢功能，还会加速人体癌细胞增值。



150 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

为了抵抗辐射，在饮食上宜适当多吃一些具有抗辐射作用的食物，如紫菜、辣椒、番茄、绿茶、绿豆、黑芝麻等。

⑧ 忽视复印机、打印机污染

办公室打印机、复印机一直不停地工作，会产生大量苯并芘、二甲基亚硝胺等有机废气，加上办公室的通风不良，轻者会引发各种呼吸类炎症，重者可以诱发高血压、心血管疾病甚至癌症。为减少复印机和打印机对人体的伤害，最好能把这些机器单独置放在通风较好的房间，必要时还应安装排风扇或通风道，每次操作完毕后，应认真洗手。

⑧ 受二手烟危害

研究发现，常吸“二手烟”的人收缩压要明显高于非吸烟环境中的人。二手烟除了刺激眼、鼻和咽喉外，还会损伤血管内壁，增加患肺癌、心脏和血管疾病的概率。长期吸入二手烟还会促使四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、增进血小板凝集，易引发心脏血管阻塞、高血压。所以，上班族应尽量远离吸烟的同事，避免受到二手烟的伤害。

⑧ 长时间吹空调

如果在空调房内待久了，就会感到头昏头痛、疲劳失眠、脾气暴躁。另外，空调房间的环境相对封闭，空气流动性较差，空气中含氧量不断降低。上班族每天要在空调房里至少待7、8个小时，不仅伤脑伤肺，工作效率自然也会降低。如果高血压患者吹空调时间长了，脑血管经常处于收缩的状态，极易引起血压升高，更严重的还可能引发心肌梗死或者脑中风。所以，不要把办公室空调温度调得过低，开空调2小时，宜关闭空调，打开窗户换气15分钟。

⑧ 忽视办公室噪音

通常人在40分贝左右的声音下，可以保持正常的反应速度和注意力。而长期在50分贝以上的环境里工作，就会导致情绪烦躁、听力下降，甚至会损害中枢神经，导致神经衰弱。其实，可能看似安静的办公室，却是低噪音污染的重灾区，如电脑主机、空调、传真机、打印机等都会产生噪音。长期在这种低噪音环境中，也不利于血压的稳定。所以，上班族应减轻低噪音的伤害，不使用的办公电器尽量不开，还可在办公桌



上安装屏风围挡，种植一些绿植，平时也要多到室外走一走，让大脑放松。

⑧ 伏案午睡

有的上班族午休时习惯趴在办公桌上小睡片刻。趴着午睡看似舒服，却不利于身体健康，尤其高血压患者要注意不能伏案睡觉。因为伏案睡觉是低头靠在桌上，这种姿势会减少头部供血，使人醒后易出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。伏案睡觉还会压迫胸部，影响呼吸，影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、刺痛，血液循环产生障碍，易导致血压不稳，引起心脑血管系统发生意外。

⑨ 午睡时间过长

适当午休能缓解身体疲劳，有益于身体健康，但如果午睡时间过长，还可能造成身体不适，影响下午的工作和学习。人的睡眠分为浅睡眠和深睡眠两个阶段，一般入睡超过30分钟，就会由浅睡眠转入深睡眠阶段，此时大脑神经中枢的抑制作用加强，脑组织的毛细血管暂时关闭，流经脑组织的血液相对减少。如果此时醒来，大脑相对供血不足，反而会感觉更加困倦、浑身不舒

服，还易发生危险。另外，中午睡得时间过长，晚上就会入睡困难，影响睡眠质量。一般午睡时间睡10~30分钟为宜，如果特别疲倦，最好睡够90分钟，让身体有一个完整的睡眠周期。

⑩ 午睡前服用降压药

午睡时，高血压患者的血压会略有所下降，如果在午睡前服用降压药，容易在睡眠时使心、脑、肾等重要器官供血不足，血小板附着于血管壁上可引起附壁血栓，导致缺血性脑卒中。所以，高血压患者最好不要午睡前服用降压药，尤其不要服用短效降压药。

⑪ 经常乘飞机

高血压患者要注意不能经常乘飞机，由于飞机长时间在高空飞行，大气压很低，氧分压（血液中溶解氧气所需的压力）也随之降低。对高血压患者来说，大气压变化的作用会更加明显，容易导致血压升高、心输出量减少、呼吸困难等症状，严重时甚至会危及生命。而飞机在起飞和降落的过程，对人体会产生很大的影响，对高血压患者来说，极易导致突发意外。

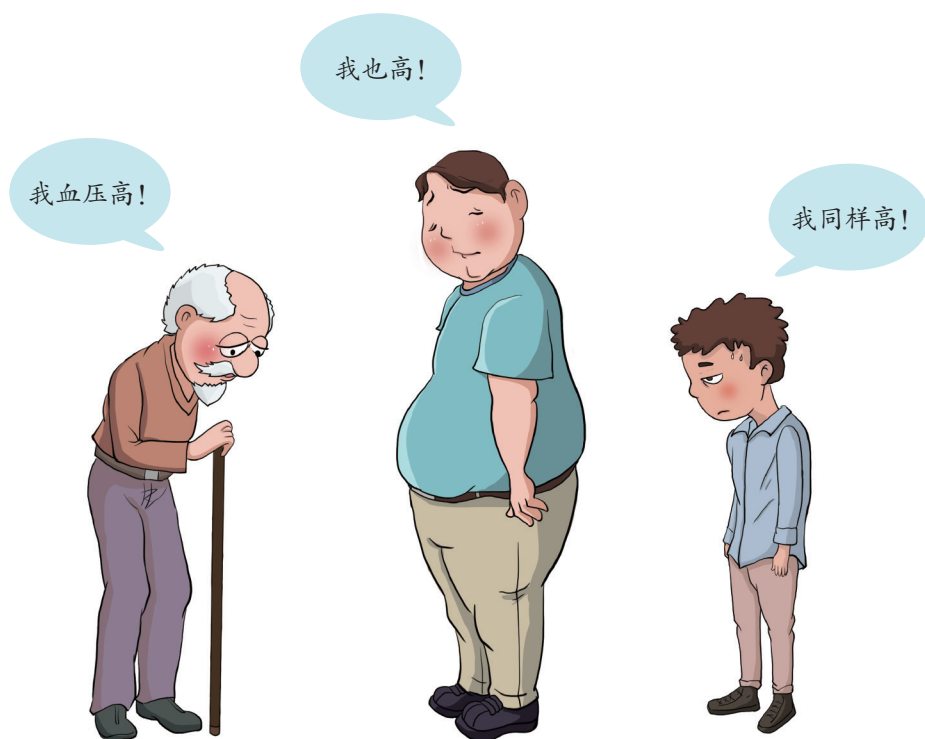


⚠ 在高温环境下工作

高温环境下人的生理功能，尤其是体温调节、水盐代谢、血液循环等功能都会出现异常改变。如人体大量出汗，会造成体内水分和钾、钠等丢失，可引起水盐代谢紊乱，进而造成血压波动。高温还会造成交感神经敏感，使人的精神处于紧张状态，也可使血压产生波动，严重时可诱发心脑血管疾病，所以高血压患者应避免在高温环境下工作。

⚠ 从事搬重物的工作

与普通工作的人相比，搬重物的人更易发生重症高血压。这是因为搬运重物时，突然增大运动量，身体各器官增大了耗氧量，血液循环量也随之增大，会促使血压上升。而工作结束后，血压虽然会恢复正常，但血压处在反复的上升下降中，最终也会诱发高血压。所以高血压患者更不能从事搬重物的工作，以免加重病情。





第六章

高血压患者 心理调养宜与忌

导致高血压的原因有很多，
其中情绪紧张是引发高血压的重要原因之一。
心理因素对血压的影响往往是一瞬间的，
临床上不少高血压患者都是在发脾气时，
血压骤然升高，出现高血压危象。
所以，高血压患者宜学会如何调节好自己的心理，
忌让负性情绪困扰自己。



④ 重视心理对血压的影响

如果情绪波动，就会使大脑皮层处于精神应激的状态中，刺激交感神经兴奋，促进儿茶酚胺的分泌。交感神经兴奋会刺激小动脉收缩，外周血管阻力增加，静脉收缩、回心血量增加、心率加快，进而导致心排出量增加，血压升高。心理因素已经成为临床上引起血压升高不容忽视的因素之一，所以高血压患者宜重视心理因素对血压的影响。

④ 重视性格对血压的影响

研究发现，原发性高血压的形成与一个人的性格有着密切的关系，性格脾气急躁的人更容易患高血压。这是由于人在发怒、急躁时，促进血管收缩的激素分泌旺盛，进而引起血压升高。临床

上发现，“A型性格”的人更易患高血压，他们的特征是个性较强、固执好胜、容易激动、雄心勃勃、容易紧张、对人严格、易发脾气、办事快速、紧迫感强。所以，“A型性格”的人更要警惕高血压的发生。

④ 学会释放心中怒火

生活中，难免会遇到令人生气的事情，生气时如果对他人大吼大叫，不仅会伤害他人的感情，而且也会使心率、血压升高，对高血压患者不利；如果强忍住火气不发，压抑自己的怒气，同样会刺激血管紧张素分泌，引起血压升高，还会增加心血管疾病的风险。所以，高血压患者宜在不伤害他人的前提下，学会用积极的方式释放心中的怒火，同时生活中还要学会避免让自己经常生气。





④ 学会转移注意力

当处于不良的情绪状态时，血压自然会受到影响，尤其是高血压患者情绪糟糕时，很容易发生危险。当高血压患者想要发怒时，可以转移一下自己的注意力，让自己默数10下，数完之后会发现自己情绪冷静不少。当情绪不佳时，还可以将注意力转移到自己感兴趣的事情上去，如外出散步、看一部喜爱的电影、读一本喜欢的书等，让自己在这些活动中找到乐趣，使自己不再处于发怒的场景和状态之中，有利于血压的稳定。

④ 设立一本情绪日记

建立一个情绪日记，可以每天把令人烦恼的事情、不好的情绪体验、当时的想法都一一记录下来，这样不仅可以帮助宣泄情绪，还能梳理一下引起自己产生类似不良情绪的原因，以便下次找到更好地解决和应对的方式。

④ 学会向他人倾诉

当遇到烦心事时，与其一个人苦恼、烦闷、生气，不如向家人或朋友倾诉，在诉说的过程中，能宣泄心中的不良情绪。高血压患者心情不悦时，千万

不要闷在心里，因为内在的情绪波动也会影响血压的稳定。倾诉不仅能让我们感觉到来自他人的关爱，帮助我们找到更好看待问题的角度或处理问题的方式，还有利于增强战胜疾病的信心。

④ 偶尔哭泣一回

当我们遇到不开心的事情，痛痛快快地大哭一场，心理的不快感就会消失大半。痛快地哭泣可以将身体内部的压力释放出来，缓解不良情绪引起的血压波动。另外，研究发现，眼泪中含有毒素，如果感到委屈、愤怒、悲伤时，强忍泪水还会影响人体的健康。所以，不必强迫自己永远坚强，让自己偶尔痛快哭泣也有利于身心健康。

④ 懂得如何排解郁闷

精神忧郁的高血压患者，不宜让自己长期沉浸在郁闷的情绪之中，否则不利于血压恢复正常。处于郁闷状态时，不宜听忧郁的歌曲或读悲伤的故事，以免加重郁闷。高血压患者要改变自己的心态，让自己多接触一些令自己愉悦、积极的事物，如晒太阳、唱歌、下棋、上老年大学等，让生活丰富、充实起来，内心才能阳光。



④ 接触新鲜的事物

保持对新鲜事物的好奇心，勇于接受挑战，或尝试某种新的做法，都会给人带来焕然一新的感觉，增加愉悦的情绪体验，可以使高血压患者更积极地看待生活。平时也可以回顾一下自己积极的情绪体验，如做成功的某件事、到过的一个地方、遇见的一个人等，经常使自己处于良好的情绪状态中，有利于延缓衰老。

④ 自我暗示消除不良情绪

积极的自我暗示，会对人的意志、心理及生理状态产生积极的影响；而消极的自我暗示则不利于人体的身心健康。高血压患者平时可以暗示自己“今天的心情很舒畅”“今天的血压会稳定”“一切都会过去的”等，并且要避免产生消极的暗示，如“不行”“做不到”“没办法”等。经常进行积极的自我暗示可以令高血压患者保持好心情，消除不良情绪，维持心血管健康，利于血压稳定。

④ 情绪平和

临床上，由情绪激动引起的血压

骤升，以致引起中风或死亡的例子屡见不鲜。俗话说：“人生不如意事十之八九”，如果我们每天为这些小事烦心、情绪激动，那么不快乐便会包围着你，血压也会随着情绪的变化而不断波动。所以，高血压患者平时宜保持情绪平和，学会控制和调节自己的情绪，避免情绪过于强烈。

④ 让自己快乐起来

快乐是治愈疾病的良药，快乐的情绪能增强大脑皮层的功能和整个神经系统的张力，促使皮质激素和脑啡肽类物质的分泌，有利于防病治病。快乐并不是遥不可及的事情，我们随时随地都可以选择快乐，吃健康的早餐、经常关注积极的事情、享受美好的生活，只要你愿意，你就可以让整个生活变得快乐起来。

④ 笑一笑没烦恼

俗话说：“笑一笑，十年少”，医学界越来越重视“笑”对身心健康的影响。经常笑一笑，一方面能驱散悲伤、烦闷、抑郁等不良的情绪，产生的积极情绪还有利于高血压病情的稳定，另一方面笑对人体的中枢系统、呼吸系统、循环系统和内分泌系统均有益处，能使身体更



健康。需要注意的是，过喜对高血压患者也是不利的，尤其是情绪易激动的人，应避免捧腹大笑或情绪过于兴奋。

④ 用饮食让心情好起来

食物是我们必不可少的，除了能为人体补充营养物质、提供能量外，有的食物中的某些特殊的营养成分还有助于改善不良情绪。

◎心情紧张：吃些米饭或面包等富含碳水化合物的食物，能促进大脑释放血清素，使心情平静下来。另外，香蕉中的镁元素能缓解紧张情绪，含有的生物碱能使人精神振奋，增强自信心。

◎情绪低落：情绪低落时，不妨吃点辣椒或巧克力，辣椒能刺激脑垂体，释放令人快乐的内啡肽；巧克力能刺激人体的快乐中枢，令人感觉心情愉悦。

◎精神不振：鱼肉中含有的脂肪酸和维生素B₁₂有助于振奋精神，赶走消极情绪，其中鲑鱼、沙丁鱼和鲭鱼功效更佳。

◎缓解压力：压力大时，不妨吃一些番茄、柠檬、橘子、蓝莓等富含维生素C的食物，可起到缓解压力的作用。

◎暴躁易怒：全谷食物、糙米等富含碳水化合物，可使人产生饱腹感，防止出现暴躁易怒等情绪。另外，未经过精细加工的粗粮中保留了大部分的B族维生素，有助于维护神经系统健康、改善不良情绪。

④ 适当运动改善心情

人在情绪低落时，往往不爱运动，而越不运动，情绪就越低落。这是为什么呢？人的情绪和生理状态是互相影响





158 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

的,不良的情绪状态可以削弱正常的生理活动,而身体的活动反过来也可以使人产生积极的情绪。例如,在愤怒时,可以通过跑步、打拳、打球或重体力活动,来宣泄不良情绪;抑郁时,可以通过跳绳、跳舞等弹跳运动促进血液循环,使人精神振奋。高血压患者心情不佳时,不妨选择一个适合自己的运动,让自己的心情愉悦起来。

④ 远离不良环境

有的时候当我们进入到一个环境中,会莫名地感觉不舒服,如酒吧、马路中心、医院等。而有的环境却会让我们心情愉悦、精神放松,像公园、森林和游乐场等。所以,高血压患者尽量避开强烈、刺激的场所,多去令自己心情舒畅的场所,这有利于保持平和、愉悦的情绪。另外,我们还可以整理房间,使自己处于一个干净整洁的环境中,人的心情也会变好。

④ 保持良好的人际关系

俗话说:“多个朋友多条路,多个敌人多堵墙。”如果我们发自内心地喜欢一个人,那我们每次见到这个人,都会感觉心情愉悦。而如果讨厌一个人,

我们每次见到这个人心情也会受到影响。所以,不管是不是高血压患者,为了自己的身心健康,要保持良好的人际关系。想要拥有良好的人际关系,首先应发自内心地喜欢对方,发现对方身上的优点,还要学会主动关心他人,这样才会得到来自对方的温暖。

④ 学学放松降压法

研究发现,心理和生理上的放松,均有益于身心健康,改善生理机能,起到防病治病的作用。高血压患者可以通过有意识地放松身心,使紧绷的血管得以舒展,改善血液循环,利于降低血压,并保持血压稳定。放松的方式有很多,如印度的瑜伽、日本的禅坐、美国的渐进松弛训练等。最简单的方法是深呼吸,每天只要想起来就做几个深呼吸,能为机体提供充足的氧气,维护心血管健康和血压的稳定,有利于使身心达到最佳状态。

④ 每晚给精神“卸妆”

我们每天都会经历大大小小的事情,不可能一切都尽如人意,难免会有郁闷、焦虑、烦躁等情绪。所谓精神“卸妆”,就是要在睡前“卸掉”这些不良的情绪,以免影响睡眠质量和夜间血



压的稳定。在睡前沐浴时，水流冲刷着身体可以想象水流将当天不愉快的经历一起冲刷干净，能令身心放松。睡前还可以做几个深呼吸，尽量放松全身，回想一天中快乐的事情，让自己心情愉悦地入睡。

④ 每天静坐

静坐非常适合高血压患者练习，美国曾进行调查研究发现，静坐训练让高血压患者的收缩压和舒张压分别下降了4.7毫米/汞柱和3.2毫米/汞柱。静坐可以大大降低动脉硬化等心血管疾病的发病率，并且没有副作用。静坐并不是简单的盘腿坐，

静坐的目的是使心

平静下来，所以静坐时，最好要排除杂念，并把注意力放在呼吸上面，还可听一些专业指导静坐的音乐。高血压患者最好每天花30分钟进行静坐，如果时间紧张，在早晨醒来后静坐5~10分钟，也能取得良好的降压效果。

④ 用兴趣爱好疏导情绪

对于日常生活中的困扰，或遇到“伤脑筋”“伤心”事，要学会自我排解，遇事要想得开，切忌生闷气或发脾气，心胸要开朗，肚量要宽大。高血压患者宜培养多种兴趣爱好，如琴、棋、书、画、音乐、戏曲、养花、旅游等兴趣可以陶冶情操、修炼心性，还可多参

加一些文娱或体育活动，使自己融入社会，多和他人交往，保持良好的心境。





状态中。花花草草对人也具有治愈力，到自然中感受一下花草，能让人的心情平静下来，植物中特殊的气味，还能让人们产生美好的情绪体验。在给花草翻土、种植、浇水、修剪的过程中，也能让人排除杂念，忘却烦恼，利于血压稳定。

④ 常听音乐以降压

音乐是人类心灵的密友，总有一首乐曲，能引起你的共鸣，和你一起悲伤、欢笑。音乐能提高大脑皮质神经细胞的兴奋性，使人们的心情活跃，缓解紧张的心理状态，并分泌多种有益于身体健康的激素、酶、乙酰胆碱等生理活性物质，能改善血液循环，增强新陈代谢。美妙的音乐，还能平稳心率、稳定血压。听音乐时，宜全身放松，注意音量不宜过大，也不要听过于激烈的音乐。

④ 与宠物做伴

宠物是人类的好朋友，只要你招呼它，它就会像个情人似地向你跑来，让你感觉分外温暖。当你郁闷、无助、愤怒或不想见人时，和宠物玩一会儿，就会感觉格外地放松，心里被爱意包围。喜欢宠物的高血压患者可以收养一只宠

④ 和书画诉衷肠

书画是一种可以静心、排忧解难、提高情趣的文娱活动，在练习书画的过程中，能排除杂念，调整心态，改善气血不畅，让全身心处于舒适的状态中。欣赏书画也是一种艺术的享受，可陶冶性情、减轻精神压力。高血压患者在进行书画练习时，宜全身心地投入其中，享受置身书画的乐趣。初学者不可对自己要求过严，写字作画的时间也不宜过长，以免身体过于劳累，影响血压稳定。

④ 和花草谈谈心

都市生活中的人们常常奔波忙碌，与自然交流的机会越来越少，快的生活方式让心就像一个齿轮一样越转越快，这样血压便会经常处于较高的应激



物，每天带宠物散步还能活动身体，有利于身心健康，维持血压稳定。

④ 垂钓消解忧愁

垂钓是一项“静中有动、动中有静”的自然疗法，钓鱼的过程，能令人平心静气、消除杂念、修身养性，鱼上钩之后，又会给人带来满满的收获、喜悦之情，使人忘却忧愁。垂钓中抛鱼竿、拉鱼竿等过程还可以松弛肌肉、活动筋骨、疏通血脉，并且钓鱼活动不需要消耗过多的体力，非常适合中老年高血压患者。

④ 进行慢生活

很多高血压患者血压控制不好、情绪控制不好，不是服药不够或饮食不良，而是生活节奏过快，如吃饭快、说话快、走路快，干什么事都风风火火的，这样的人常处于紧迫的状态中，血压又怎么会降下来呢？对于这类高血压患者，不妨要学会享受慢生活，先从慢讲话、慢走路开始，当你的生活节奏慢下来之后，你的心态会更加平和，血压也会比较稳定，同时还能减少心血管并发症发生的概率。

④ 少说多听

美国学者研究发现，人与人之间的

交往都会对身体产生不同的影响，即便是轻松的闲谈也会影响心血管系统，尤其是血压的变化。此研究证实，当人们在谈话时，血压会升高；而在听别人讲话时，血压会迅速下降。所以，高血压患者在生活中不妨静下来多听听别人在说什么，如父母的唠叨、子女的倾诉等，也许你收获的不仅仅是血压下降，还有他人对你的关怀和爱意。

④ 懂得换位思考

换位思考，就是要站在对方的角度考虑问题，能更理解别人，并减少自己的不良情绪。当然有时候处在气头时，有人会反问：“为什么对方不站在我的角度想一想？”要知道，改变自己的想法比改变别人的想法更容易，我们的目的是让自己快乐起来，让自己的身心更健康。所以，换位思考不是为对方，而是为了我们自己，真正看到对方的立场，理解对方，能让我们自己感觉更舒心。

④ 懂得接纳

生活的美妙与丰富恰恰就在于它的多样性，即使我们对生活做了全面的规划，仍然不能避免意外情况的发生。如果一件不尽如人意的事情发生后，我



162 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

们过分计较结果，就会使自己处于自责、焦虑、悔恨、悲观、抑郁等不良的情绪中，便会影响血压的波动。我们不能改变已经发生的事情，那就不如接纳它，接纳让我们不满意的人和事，能让心情平和，有利于血压的稳定。接纳也能让我们的心更开放，拥有更多的幸福感。

⑧ 忽视心理治疗

有些高血压患者认为治病就得靠药物，跟调不调节心理没有多大的关系。其实，现在国内外的医生都认可高血压是一项心身疾病，心理因素是引发高血压的重要因素之一。如果仅仅靠药物来控制血压，而不控制自己的暴脾气，那么血压就会跟暴脾气一起扰得你心神不宁，使降压药物不能发挥良好的药效，并容易诱发并发症。所以，高血压患者在坚持药物治疗的同时，一定要及时调节自己的情绪，让自己成为情绪和血压的主人。

⑨ 满不在乎的心理

有些轻度的高血压患者被查出高血压后，因症状较轻或无症状，常常不以为然，不认为高血压会对自己的身体和

生活造成影响。有的患者还认为自己没有必要服药，血压升高也不会有什么大碍，可事实并非如此。如果患了高血压后，不采取相应的治疗，高血压的危险升级不仅对身体的危害加大，而且治疗起来也更加困难。因此，高血压患者一定要对疾病重视起来，积极地配合治疗，才有利于控制病情。

⑩ 孤独、悲观和失望

老年人本身会因为年龄因素的关系，易产生孤独、无价值感等负面心理，有些老年人在得知自己患病后，更会加重孤独、悲观、无助等情绪。这些负面情绪可导致自主神经功能紊乱和内分泌改变，进而引起血压上升。这类高血压患者，不能任由消极情绪发酵，宜参加一些有益健康的集体活动，多培养自己的兴趣爱好，多和积极乐观的人交朋友，树立起对生活和战胜疾病的信心。

⑪ 内疚的不良情绪

一些患者患病后，认为自己生病给家人添了麻烦，而且长期服药也是一笔不小的支出，给家庭增加了经济负担，从而产生自责、内疚等不良情绪。自责、内疚的情绪对高血压而言是有害无



益的，容易引起血压波动。所以，高血压患者与其沉浸在自责内疚的情绪中让家人担心，不如将对内疚的情绪转化为感恩，积极地配合治疗，相信自己能尽快康复，使血压尽快稳定下来。

③ 过于恐惧

一些高血压患者对高血压病缺乏全面、理性的认识，患病后常常担心各种并发症的发生，整天处于担惊受怕的状态中。虽然血压控制不好易引起并发症，但常常情绪恐惧，也会刺激肾上腺素的分泌，导致血管收缩，加重高血压的病情。因此，这类高血压患者宜消除自己的恐惧心理，可以多花一些时间了解高血压相关的知识，这样不仅有助于走出恐惧情绪，以乐观的心态去对待疾病，还能了解更多防治高血压的方法，更好地控制血压。

③ 心理负担过重

有些患者发现自己患高血压后，终日忧心忡忡，担心血压升高，结果反而更使血压升高、病情加重。研究发现，人的心理有一定的承受限度，如果心理负荷过重，就会使体内自主神经功能和内分泌系统出现剧烈的变化。并且心理

负担过重，也不利于进行降压治疗，还增加了发生并发症的概率。对于这类患者，家人应进行劝导、安慰，减轻其心理负担，增强其对治疗的信心。

③ 猜忌心理

有的患者患病后，对自己的疾病过分关注，身体稍有不适，就担心自己身体出了大问题。有些爱猜忌的患者，看了关于高血压的科普读物或电视节目后，还会对症入座，认为自己患了严重的并发症。每天都处于疑病的情绪状态中，精神高度紧张，反而不利于控制血压。这类人群，应消除猜忌心理，将对疾病的关注转为对健康的关注，并积极配合治疗。

③ 情绪紧张

紧张情绪可以说是高血压患者的大忌，因为人在紧张时，会促进肾上腺素的分泌，使人心跳加快，心输出量增加，从而引起血压升高。长期处于紧张状态下，还会破坏人体的免疫系统，降低人体免疫力。高血压患者应避免自己处于紧张状态下，紧张时可以做做深呼吸，或想象一下美好的场景来缓解自己的紧张情绪。另外，还可以做一些手



工，如缝纫、编织、陶艺、雕刻、练字等，使大脑的神经放松下来。

⑤ 随便发脾气

高血压患者常伴有头晕、头痛等身体不适，也会对情绪造成影响，容易发脾气。但发脾气对人体健康十分不利，发脾气时人的心跳加快、耗氧量增加、血压骤升，对于高血压、心脏病、心梗等患者而言，容易诱发脑出血、猝死、脑卒中等心脑血管疾病。所以，高血压患者要避免经常发脾气，远离让自己发脾气的人和事，生气时宜转移注意力，还可通过养鱼、下棋、刺绣、书法等柔和的方式来调和自己的情绪。

⑥ 出现应激状态

情绪或身体的应激状态可以刺激交感神经系统兴奋，使机体释放多种升高血压的活性物质，并引发一系列的神经、内分泌和心血管等系统的变化，会导致动脉血压持续升高。机体长期处于应激状态，还被认为是形成和引发原发性高血压的重要因素。而被确诊患高血压后，更应避免使自己处于应激状态，以免血压突然升高对心、脑、肾等重要的靶器官造成严重的损害。

⑦ 过于悲伤

当人感觉悲伤、痛苦时，除了对人





的精神产生很大的压力，也会在生理上产生一系列不良的影响，如使神经处于紧张压抑的状态、内分泌功能失调，进而引起血压波动。如果过于悲伤，还会加重心脏负担，人体为减少心脏的损害，会向血液释放应激激素，出现呼吸急促、胸痛等症状。当情绪悲伤时，不妨唱一首自己喜欢的歌或看个喜剧，让自己尽快走出悲伤的状态。

⑧ 被焦虑困扰

焦虑是日常生活中常见的情绪，焦虑可以使血压急剧上升，是高血压发生、发展的独立危险因素。我们一生中多多少少都会经历焦虑的情绪，其实，你所焦虑、担心的事情99%多不会发生，一般事情过后，焦虑便会消失。但对于高血压患者，焦虑情绪伴有一定的危险性，可以多参加让自己全身心投入的活动，经常进行积极的自我暗示，避免让自己产生焦虑的情绪。

⑧ 被抑郁困扰

长期处于抑郁的情绪，身体各器官机能的发挥都会受到影响，不利于稳定血压。并且抑郁的人由于受情绪的影响，常常会关注事情消极的一面，导致

产生焦虑、不满等情绪，也易使血压波动。抑郁时，不宜长期处于自怜自艾、自我封闭的状态中，宜和人多交流，多做自己感兴趣的事情，即便只是外出散散步，也能缓解和减轻抑郁的程度。

⑧ 自我封闭

自我封闭的人常常将自己与外界隔离起来，甚至有些害怕社交活动，这是一种对外界不适的不良心理现象。但在生活中，我们难免要和别人接触，“躲”得了一时，却躲不了永远，应对别人最佳的办法就是走出自我封闭。走出自我封闭很简单，首先应打开自己的心扉，勇于向他人展现自己，愿意他人走进自己的心里。当慢慢这样做时，也会逐渐感受到人与人之间相处的快乐和温暖。

⑧ 情绪浮躁

浮躁已然成为描述现代人情绪常用词语之一，很多人好像热锅上的蚂蚁一样，每天似乎有很多的事情要去想、要去做。可是浮躁的情绪除了使自己心里忙碌、心血管忙碌外，有时一天忙碌下来好像并没有完成多少事。如果能把浮躁的心态稍稍收敛，使它变成一种渴望，然后制定目标和计划，一步一步地



去完成，不仅效率会提高，也能避免血压经常波动。

⑧ 被空虚所困扰

内心空虚时，人们常会被一些小事所困扰，易产生不良情绪，进而使血压受到波动。如果让自己的内心充实起来，保持一个相对平和的心态，就不容易受到外界的干扰。感觉空虚状态时，不妨先给自己设立一个切实可行的目标，使自己找到努力的方向。另外，读书也是摆脱空虚的好方法，读书能丰富人的精神生活，养成独立思考的习惯，使人的心态更加豁达、平和。

⑨ 总是争强好胜

不管是在工作还是生活中，沟通或做事，有些人都喜欢争个强弱，这类人群备受高血压的“青睐”。因为争强好胜常会使得自己处于紧张状态，需要较多的血液，容易引起血压升高。并且，我们不可能事事都做得完美，争强好胜失败后必然会产生沮丧、愤怒等情绪，也容易引起血压升高。因此，我们宜以更加积极的心态参与竞争，以平和的心态看待结果，不要总是争强好胜。



第七章

高血压患者 诊疗用药宜与忌

高血压并不可怕，
只要及时、积极地配合医生治疗，
就能使血压处于稳定的状态。
所以，高血压患者宜了解相关的用药常识，
掌握正确的服药方法，忌轻视高血压的治疗、不按正确的方式服药，
致使血压突然升高，进而引发危险。



④ 了解一天中血压的变化

人在睡眠过程中，心率下降、血压也会下降，所以人的血压在一天内有2个高峰和2个低谷。通常早上6~8点，是血压的第一个高峰；血压在8点以后开始下降，在12~14点出现第一个低谷；然后血压回升，到下午17~20点为第二个血压高峰；由于夜晚人的活动减少，身体逐渐进入睡眠状态，血压又会逐渐降低，到凌晨1~2点为血压的第二个低谷，是全天血压的最低点。

④ 了解四季血压变化规律

血压除了昼夜波动外，还会随着季节的变化发生波动。一般夏季时人的血压偏低，而秋冬季节血压偏高，这与血管的热胀冷缩有关。秋冬季节，天气寒冷，血管收缩，但血容量没有改变，所以就会引起血压升高。而夏季时，血管扩张，加上人排汗量增加，血容量减少，血压自然偏低。高血压患者宜根据季节的变化，在医生的指导下，适当地增减药物。

④ 测24小时动态血压

24小时动态血压即24小时内每隔一段时间就测量一下血压。24小时动态血

压能更为真实、客观地反映全天血压变化的规律，可排除情绪、运动、白大褂等因素对血压值的影响。24小时动态血压能对轻度和临界高血压患者做出客观地界定，判断高血压患者有无靶器官损害，并指导患者的服药剂量和时间，协助预防心、脑、肾等系统并发症。

④ 定期到医院复查

高血压往往与肥胖、血脂、血糖异常并存，应定期监测血脂、血糖变化；长期高血压还可引起肾功能减退，应定期进行尿常规及肾功能检查。要做到医生检测与家庭自我检测相结合，感觉身体出现不适后，应及时到医院就医。通常，高血压患者要每隔1个月去医院复查1次血压，把这个月内的病情如实地通报给医生，以便及时有效地进行治疗。

④ 定期测量血压

定期测量血压，能及时了解药物治疗过程中血压的变化，以及降压药物对患者的降压疗效如何，并为下一步的治疗方案提供依据。高血压患者最好能自备血压计，学会自测血压，每天测2次（早、晚各1次），血压稳定后可1周测1~2次并做好记录，然后根据血压波动



的情况决定复诊时间。尤其是老年人，血压波动时感觉不到明显的症状，更应定期测量血压。

(宜) 掌握测量血压的方法

测量血压时宜以轻松的姿态坐在椅上，裸露被测的上臂，手掌向上平伸，肘部位于心脏水平位置。

首先，做1~2次深呼吸，使情绪安定下来，再将袖带缠绕于上臂，气囊中间部位正好压住肱动脉，气囊下缘应在肘弯上2.5厘米处，袖带的紧度约可伸入1~2指。

然后，将空气充入袖带，压迫动脉使血流停止。从感觉脉搏消失起，再继续加压使水银柱上升30毫米汞柱。

将听诊器置于袖带下肘窝处肱动脉上。一面听脉搏，一面将袖带的压力放松，放松袖带压力的速率，约每秒2~3毫米汞柱。

当压力降至某一程度，听诊器中开始听到血液流动的声音，此时血压计上的数值就是“收缩压”。

继续放出袖带内的空气，听诊器中听到的声音会渐渐微弱，最后完全消失，此时血压计上所记录的数值，就是“舒张压”。

测量血压 (宜) 注意哪些方面

在测量血压前要保持放松和心率平衡，这样测量的结果才会准确，测量血压宜注意以下几点：

◎避免在紧张或兴奋的状态下测量。

◎测量前半小时避免进食、饮酒或沐浴。

◎测量前要排尿和排便。

◎刚运动后不宜测量，应在安静、温度适当的环境中休息5~10分钟后再测量。

◎室内温度应保持在25℃左右，避免过冷或过热。





④ 了解测量的最佳时间

高血压患者最好早晚各测一次血压。早上宜在起床后 30~60 分钟后测量，此时身体已经进行简单活动，人也开始清醒，身体相对处于比较稳定的状态，这样测出来的结果比较有参考价值。晚上最好在吃完饭后，入睡前进行测量。需要注意的是，正在进行高血压治疗的患者，应该在吃降压药之前测血压，这样才能真实反映药物疗效。

④ 掌握合适的测量体位

测血压时，行动正常者最好是坐在有靠背的椅子上，将捆绑袖带的上臂放在桌子上，使捆绑袖带处与心脏保持水平，两腿要自然放松。行动不便的卧床患者测量血压时，可以坐着或平躺着测量，不能半躺着。平躺时应将胳膊放平，外展成 45 度角，保证与心脏平行。有体位性高血压或低血压的人，应分别测量坐位血压和卧位血压，并分别将坐位和卧位血压与近期血压进行比较。

④ 掌握测量结果的读取

测量血压的时候，最好每回测 3 次，每次间隔 1~2 分钟。因为通常情况

下，第一次测量的血压值很有可能会偏高，所以在读取结果时最好去掉，以后两次的平均值为准。如果同时测量的两只胳膊血压值不一样，一般记录较高的血压值。

④ 做好测量结果的记录

一份完整清晰的血压记录，能够直观地反映真实的血压状况，便于医生了解病情，并调整相应的治疗方案。现在有些电子血压计已具备数据储存和打印的功能，可将测量结果直接打印出来。如果买的血压计没有这个功能，就需要动手记录完整的测量结果，一般包括：测量的时间与日期、收缩压、舒张压、脉搏以及特殊情况下（如头晕）的血压值。

④ 选择合适的血压计

一般不建议高血压患者选用水银血压计，因为它操作比较复杂，需要受过专门的培训才能正确使用。最好选择经过专业标准认证的上臂式电子血压计，简单易操作，适合家庭使用。

一般来说，电子血压计的袖带与气囊大小要合适，袖带太大或太小都有可能影响测量结果。目前市面上的多数



血压计能满足绝大部分患者的需求，但如果给儿童、青少年或其他上臂过细者测量血压，以小袖带的血压计为佳。在购买血压计时，最好选择有校准服务的厂家，因为定期（一般1年1次）的校准能够保证测量结果的准确度。

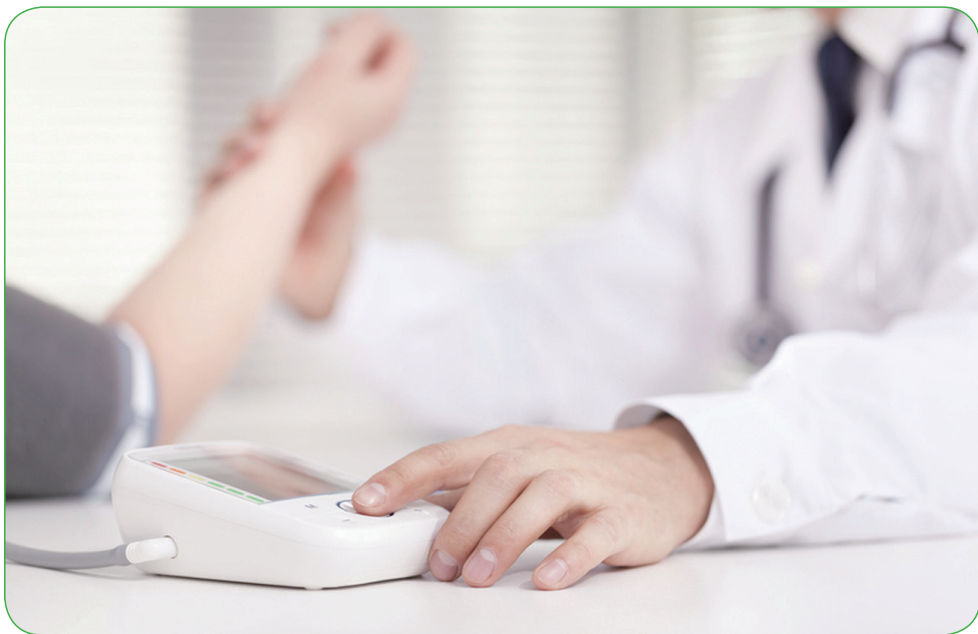
④ 知道高血压的诊断原则

血压是一种临床表现，受环境、情绪、药物、体位等多方面因素影响而上下波动，因此确定血压增高，应当尽量减轻或排除上述因素的干扰，测量非同日3次静息血压（静坐5~15分钟），若收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）

舒张压 ≥ 90 毫米汞柱则可诊断为高血压。此外，高血压的诊断还应包括以下内容：确诊高血压，即是否血压确实高于正常；除外症状性高血压；高血压分期、分级；重要脏器心、脑、肾功能估计；有无合并可影响高血压病情发展和治疗的情况，如冠心病、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、慢性呼吸道疾病等。

④ 清楚诊断标准与分级

世界卫生组织/国际高血压联盟（WHO/ISH）高血压治疗指南中制订了18岁以上者高血压诊断标准和分级。



血压水平的定义和分级		
类别	收缩压 (毫米汞柱)	舒张压 (毫米汞柱)
理想血压	< 120	< 80
正常高值血压	120~139	80~89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压 (轻度)	140~159	90~99
2级高血压 (中度)	160~179	100~109
3级高血压 (重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩性 高血压	≥ 140	< 90

④ 了解高血压临床如何评估

一旦确诊为高血压患者，首先必须进行临床评估，因为高血压患者发生相关疾病和死亡的危险不相同，评估高血压的危险程度可以有针对性地制定不同的治疗方案。而继发性高血压必须针对其原发疾病进行有效治疗，才能收到满意的降压效果。此外，不同的抗高血压药物有不同的禁忌症和适应症。高血压的临床评估就是要为确定高血压的病因、潜在的危险及适宜的治疗措施等采集资料并做出决定。

④ 了解高血压临床评估项目

高血压临床评估的目的是为了高血

压原因的鉴别诊断、心血管危险因素的评估，并指导诊断措施及预后判断。所需信息来自患者的家族史、病史、体格检查及实验室检查。概括而言，高血压临床评估项目有：

- ◎判断高血压的原因（明确有无继发性高血压）；
- ◎确定血压水平及其他心血管病危险因素；
- ◎寻找靶器官损害以及相关临床情况。

④ 了解高血压危险分层

其他心血管疾病危险因素和相关疾病	高血压级别		
	1级	2级	3级
无其他心血管疾病危险因素	低危	中危	高危
1~2个心血管疾病危险因素	中危	中危	很高危
≥ 3个心血管疾病危险因素或靶器官损害	高危	高危	很高危
并存相关疾病（包括糖尿病）	很高危	很高危	很高危

④ 了解高血压确诊的处理方案

根据以上评估和危险分层，医生会确定高血压的处理方案。

低危组：治疗以改善生活方式为



主，如6个月后无效，再给予药物治疗。

中危组：治疗除改善生活方式外，应给予药物治疗。

高危组：必须进行药物治疗。

很高危组：必须尽快强化治疗，避免病情恶化。

④ 采用整体降压治疗

高血压患者应通过多种途径来降压，包括饮食降压、运动降压、药物降压、情绪降压等。坚持整体降压治疗，能消除不利于高血压的因素，将血压控制在正常水平，减轻或防止高血压对心、脑、肾等器官的损害，使机体各器官组织的调节功能恢复正常。并且整体降压治疗效果持久，降压平稳，能取得良好的治疗作用。

降压时 ④ 兼顾其他疾病的治疗

高血压是一种代谢功能紊乱的综合征，血压上升的同时，还伴有其他许多代谢紊乱，如血糖升高、血脂增高、动脉血管粥样硬化等。多种危险因素联合可引起更严重的心脑血管病，这也是很多高血压患者虽然坚持降压治疗，但仍未避免中风或冠心病发作的一个主要原因。因此，在降压的同时，还必须关

注其他代谢方面的改变，做到降压与治疗其他疾病同步进行。

④ 采用“阶梯疗法”降压

“阶梯疗法”降压是世界卫生组织所提倡的，是临床上医生治疗高血压的一种用药方法，即从单一药物且小剂量开始，然后逐渐增加药量，观察血压的控制效果。如果单一药物服用足量后仍未能使血压控制在正常范围，则可追加第二种药物，与第一种药物联合使用进行治疗，然后根据病情的需要继续增加剂量或增加药物的种类，最终使血压控制在正常的范围内。这个治疗的原则就像阶梯一样，一步步地增加药物种类或剂量。

④ 了解短效降压药的特点

短效降压药一般维持的时间不长，在5~8小时，但起效的时间很快，如硝苯地平起效仅需3~15分钟、卡托普利需15~30分钟。所以遇到血压突然升高时，可服用短效降压药。由于短效降压药维持作用的时间较短，所以必须一天服用3次，否则就不能保持稳定的降压效果。常见的短效降压药有：硝苯地平、卡托普利、维拉帕米、地尔硫卓等。



④ 了解中效降压药的特点

中效降压药虽然不如短效降压药起效的时间短，但服用后可维持 10~12 小时的降压效果，如服用硝苯地平控释片后，能维持最低有效血液中药浓度在 12 小时以上；尼群地平可维持 6~15 小时；依那普利维持作用的时间可达 11 小时左右。服用中效降压药时，需要一天服用 2 次。常见的中效降压药有：依那普利、非洛地平、美托洛尔、尼群地平等。

④ 了解长效降压药的特点

长效降压药物的降压效果通常会在 24 小时以上，但这些药物要想达到稳定的降压效果，一般需要连服 4~7 天。所以，高血压患者在服用这类药物时，不

要过于心急，应坚持服用数日后，再评定降压效果。长效降压药一般一天只需服用 1 次，并且在早餐前后服用更有利于控制 24 小时血压。常见的长效降压药有：氨氯地平、培哚普利、氯沙坦、福辛普利、贝那普利等。

④ 常备短效降压药

长效降压药的副作用小，患者依从性好，且服用方便，非常适合高血压患者进行长期的降压治疗。但长效降压药起效作用较慢，如果患者突然血压升高，则难以在短时间内起作用，所以为防止高血压危象或出现心力衰竭等并发症，最好在家里准备一些短效的降压药以备急用。值得提醒的是，降压药宜在身边常备，以便外出时血压升高可以及时服用。



④ 了解利尿剂

利尿剂是使用最早、最常用的降压药物，价格低廉、降压作用显著，对老年人收缩期高血压和肥胖高血压患者尤为适用，但不适宜伴有痛风、高脂血症及糖尿病的患者。利尿药可与其他各类抗高血压药物合用，能增加降压的效果。但长期应用易引起低血钾等不良反应，所以不宜大剂量地使用。常用的利尿剂按照其降压作用的强弱，分为高效利尿剂（速尿、利尿酸），中效利尿剂（双氢克尿噻、氯噻酮），低效利尿剂（安体舒通、氨苯喋啶），低效利尿剂都有保钾的作用。

④ 了解 β 受体阻滞剂

β 受体阻滞剂既能降低血压，又能减慢心率，应用很广泛。 β 受体阻滞剂适用于年轻人和心率偏快的高血压患者，对合并冠心病的高血压患者尤为适合。但是，心率已经很慢、存在心脏传导阻滞或有哮喘的高血压患者应禁止服用。常用的 β 受体阻滞剂有阿替洛尔（氨酰心安）、美托洛尔（倍他乐克）、拉贝洛尔（柳安苕心啶）、比索洛尔（博苏）。

④ 了解血管紧张素转换酶抑制剂

血管紧张素转换酶抑制剂对血脂和血糖的代谢没有影响，对肾脏有保护作用，是高血压合并心力衰竭和糖尿病理想的首选药物。肾功能不好的患者宜从小剂量开始服用，而严重的肾衰竭和有双侧肾动脉狭窄的患者及孕妇不能服用此药。这类药物虽然有降压功效，但会产生咽痒干咳的不良反应。根据药物作用时间的长短，可分为短效、中效和长效，短效的有卡托普利（巯甲丙脯酸），中效的有依那普利（依那林），长效的种类很多，包括贝那普利（洛汀新）、培哚普利（雅施达）、福辛普利（蒙诺）、咪达普利（达爽）等。

④ 了解血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂

血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂是一种新型降压药，是在血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）的基础上研发的，具有ACEI相同的特点，但不会产生干咳等副作用，被认为是不良反应最少的一类降压药。临床上最早应用的血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂是氯沙坦，随后又不断开发了缬沙坦、依贝沙坦等药物。



④ 了解 α 受体阻滞剂

α 受体阻滞剂的特点是不影响血脂和血糖的代谢，由于 α 受体阻滞剂能同时治疗前列腺肥大，对伴有前列腺肥大的老年男性更为适用。常用的短效 α 受体阻滞剂是哌唑嗪，长效的有多沙唑嗪、特拉唑嗪等。 α 受体阻滞剂常见的不良反应是引起体位性低血压，所以，服用该药的患者，起床时要格外小心，动作宜缓慢，以免迅速坐起或站立引起血压骤然升高。

④ 了解钙拮抗剂

钙拮抗剂降压效果安全有效，它能在降压的同时，不降低重要器官的血液供应，对血脂、血糖的代谢没有影响，适用于老年高血压和已有心脑血管损害的高血压患者。常见的短效钙拮抗剂有硝苯地平（心痛定）、恬尔心，中效的有尼群地平，长效的有氨氯地平（络活喜）、非洛地平（波依定）、尼卡地平。另外，通过对制剂工艺的改进，还可将其制成缓释和控释片，使短效的药物具有长效的作用，如硝苯地平控释片（拜新同）、恬尔心缓释片、缓释异搏定（维拉帕米）。常见的不良反应有面红、

头痛、心跳加快、脚踝水肿，短效药的不良反应更为显著。

④ 了解降压药的副作用

临床上使用的降压药都经过大规模临床药物试验，且副作用发生率是很低的，只在1%~10%的人群中会出现。很多降压药的不良反应多数是可逆的，在停药之后，这些反应即可逐渐消失；一些严重的不良反应，只会在特定的条件下才会发生；有些不良反应还可通过联合用药来抵消。如果对一种降压药有明显的副作用，可在医生的指导下，及时更换其他种类，规避副作用的发生。

④ 预防“首剂综合征”

首剂综合征，即在第一次使用某种高血压药物时，由于机体一时不适应，可能会产生心慌、晕厥等不良反应，甚至感到服药后症状加重。特别是老年高血压患者由于压力反射不敏感、脑血管自动调节能力减弱，更容易出现首剂综合征。临床上，易引起首剂综合征的药物主要是哌唑嗪。初服上述降压药时，宜采取小剂量服法，一般建议为常用量的1/3，以后再逐渐增加剂量。



④ 清晨服药控制“血压晨峰”

“血压晨峰”现象是由于内因和外因两方面因素引起的，内因是因为血液黏度增加、血小板聚集、体内钠潴留等因素引起的血压升高；外因则是由于体位改变、活动增加而引发的血压迅速升高。因此，患者在清晨醒后宜立即服药，可尽快控制高血压，降低其高危性，减少“血压晨峰”对身体的危害。常见的清晨服用的药物有： β 受体阻滞剂、钙拮抗剂、 α 受体阻滞剂等。

④ 掌握高血压病急症处理方法

高血压病急症是指原发性或继发性高血压患者在精神创伤、过度疲劳、过度兴奋、寒冷刺激等因素的影响下血压显著升高，还可出现头痛、烦躁、心悸、出汗、恶心呕吐、面色苍白或潮红，甚至视力模糊、抽搐昏迷等症状。这时家属宜沉着镇静，首先让患者立即卧床休息，平卧、抬高头部45度，并给予降压药物利血平、复方降压片、硝苯地平（心痛定）10~20毫克，待病情稳定后，应立即送往医院治疗。如果患者意识不清或昏迷，应把他的头偏向一侧，取出口内义齿，及时清除呕吐物，保持

呼吸道通畅，并立即送医院治疗。在搬动患者时动作要轻，尤其不要随意搬动头部，以免加重病情。

④ 了解中医对高血压的分型

高血压病常见的中医辨证分型有：

◎肝阳上亢型

高血压兼见头胀、头痛、头晕，面红目赤，急躁易怒，口干口苦，失眠多梦，小便黄赤，大便干结，舌质红，舌苔薄黄，脉弦数或弦有力。此型多见于高血压病早期。

◎阴虚阳亢型

高血压兼见头痛眩晕，耳鸣健忘，五心烦热，咽干口燥，心悸失眠，腰膝酸软，舌质红，苔薄白或少苔，脉弦细而数。此型多见于高血压病中后期。

◎阴阳两虚型

高血压兼见头晕眼花，耳鸣如蝉，心悸气短，腰酸腿软，失眠多梦，夜尿频多，阳痿遗精，舌淡或红，苔白，脉弦细而弱。此型多见于高血压病晚期和年老体弱者，或见于妇女更年期高血压。

◎痰湿壅盛型

高血压兼见脑晕头痛，头胀而重，胸膈痞闷，口淡食少，或伴呕吐痰涎，肢体麻木，舌苔白腻，脉滑或弦滑。此



178 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

型多见于体形肥胖的高血压患者，或伴有血脂偏高。

◎瘀血阻络型

高血压兼见头涨头痛，痛如针刺，痛位固定，项强不舒，面晦唇青，舌质紫黯有瘀斑、苔薄，脉沉涩。此型多见于高血压病中晚期，或者合并心血管病变，或兼有以上各型之中。

肝阳上亢型(宜)用天麻钩藤饮

治疗原则：平肝潜阳、滋养肝肾

药物：天麻、栀子、黄芩、杜仲、益母草、桑寄生、夜交藤、朱茯神各9克，川牛膝12克，钩藤12克，石决明18克。

功效：该方具有镇静、镇痛和降血压作用，能平肝熄风，清热活血，补益肝肾。

阴虚阳亢型(宜)用杞菊地黄丸

治疗原则：滋阴潜阳

药物：枸杞子40克，菊花40克，熟地黄160克，山茱萸80克，牡丹皮60克，山药80克，茯苓60克，泽泻60克。

功效：该方具有降低血管外周阻力，调血脂和抗动脉硬化的功效，适于肾性高血压患者。

阴阳两虚型(宜)用金匮肾气丸

治疗原则：滋阴助阳

药物：地黄108克，山药27克，山茱萸（酒炙）27克，茯苓78克，牡丹皮27克，泽泻27克，桂枝27克，附子（炙）4.5克，牛膝（去头）27克，车前子（盐炙）27克。

功效：该方能抑制脂质过氧化，保护内皮细胞功能，改善微循环，并通过调节高级神经活动而起到降血压作用。

痰湿壅盛型(宜)用半夏白术天麻汤

治疗原则：化痰祛湿、健脾和胃

药物：半夏10克，白术15克，茯苓20克，陈皮10克，天麻10克，泽泻15克，牡蛎30克，甘草10克。

功效：该方能有效改善痰湿壅盛型高血压患者的血脂代谢，使患者血脂代谢正常，防止胆固醇在血管壁沉积，增强血管弹性，从而使血压趋于正常。

瘀血阻络型(宜)用血府逐瘀汤

治疗原则：活血化瘀、理气止痛

药物：当归、生地各9克，桃仁12克，红花9克，枳壳、赤芍各6克，柴



胡3克,甘草3克,桔梗4.5克,川芎4.5克,牛膝10克。

功效:该方具有改善微循环和血液流变性的作用,通过扩张血管达到降低血压的效果。

降压(忌)操之过急

有人患高血压后,恨不得一下就把血压降下来。其实,把增高的血压迅速降至正常水平是不现实的,而且是有害的。因为机体已经适应了长期的高压状态,如果下降太快,会造成机体不适应反而出现新的症状,并且影响脏器供血。降压药应该从小剂量开始,使血压缓慢、平稳地下降。另外,对于急性高血压患者(包括伴有急性靶器官损伤的

高血压危象、高血压脑病等急症高血压患者)需要立即住院治疗,并尽快控制急剧增高的血压。

(忌)认为高血压可以根治

有些患者了解高血压危害后,希望能根治高血压,于是四处寻找灵丹妙药。现在不管是中医还是西医,能做的就是通过扩张血管、减少血容量、增强身体功能或作用其他身体机制来达到降压的目的,并不能根治高血压。另外,随着年龄的增长,各种危险因素还会不断作用于血管,所以高血压患者不能盲目轻信根治高血压的言论,宜坚持服药、定期检查,将血压控制在正常范围内,才能将其危害降到最低。





⑧ 血压一高就紧张

有的患者对自己的病情过于担心，没事就测测血压，当发现血压偏高后，又会非常紧张、担心，这样反而会加剧血压升高，影响降压药物的效果。高血压患者要客观、理性地认识高血压，一天之中血压水平不是恒定的，并且血压也会受到气候、情绪、身体等多方面的影响。一般而言，血压上下波动20毫米汞柱都是正常的，不要过于紧张，发现血压升高后，正确的做法是在医生的指导下，调整用药方案。

⑨ 认为降压药能不吃就不吃

很多人认为“是药三分毒”，降压药能不吃就不吃，能少吃就少吃。其实，这样的想法有些片面，降压药可以有效降低血压，并显著降低中风和心肌梗死等严重心脑血管并发症的风险。不能因为害怕降压药物的不良反应，就不吃或少吃降压药，这样血药浓度降低，易引起脑部或心脏缺血，导致更严重的危害。事实上，只要在规定范围内服用降压药，这些药物对人体是安全的，患者不必过于担心。

⑩ 认为降压药有耐药性

有些患者服用一段时间降压药后，血压控制不理想，担心是因为产生耐药性，于是更换降压药。降压药并不像抗病菌的药物，会使身体产生耐药性，一般药物都可以服用7年以上。一部分患者血压出现波动，可能是由于天气变冷、年龄变大、脾气暴躁、生活不规律等因素引起，与降压药物无关。有些患者是随着病情的发展，原有药物达不到原先的降压效果，这时可在医生的指导下增加药量或联合用药。

⑪ 擅自乱用药物

有些患者听别人说服用什么降压药物效果好就立即服用，或片面地选择价格昂贵的降压药，其实这样乱服降压药并不能起到良好的降压效果。降压药的种类很多，作用、药效也不同，有的降压药对这类的高血压患者有效，对另一类的高血压患者还可能造成副作用。因此，高血压患者应在医生的指导下，根据病情的轻重和个体差异，根据分级用药原则进行药物治疗。



⑧ 崇尚中药，摒弃西药

很多患者担心西药的副作用，对西药持抵触心理，崇尚降压中药。其实，有相当多的患者服用的珍菊降压片等中药制剂中，也含有西药制剂的有效成分。中药制剂虽然有一定的降压作用，但降压力度有限，对重度高血压往往效果很差。所以，高血压患者宜在中药的基础上，坚持服用西药降压药，这样既能保证良好的降压功效，又能弥补西药的不良反应，并降低心、脑、肾等并发症发生的概率。

⑧ 迷信中药降压永久不反弹

一些人迷信“中医治本，西医治标”的观念，认为采用中医治疗的方法可以使高血压彻底痊愈，不会反弹。加上很多商家对中药产品的大力宣传，给患者很多虚无缥缈的期待。事实上，血压永不反弹，即血压永远不会再升高的状况，是现有中医和西医的技术水平均不能实现的。治疗高血压还是要以控制高血压为主，这就离不开西药的降压作用。

⑧ 依靠保健品来降压

一些商家过分夸大保健品的作用，有的高血压患者受商家宣传的误导，片面地认为西药副作用大，借助保健品可以代替药物治疗。其实，这样的想法是错误的，大多数保健品如天然保健品、饮品或降压器的降压作用并未经过长期的临床实践和检验，即使有一定的降压作用，效果也很轻微，不能达到降压目标，单纯依靠保健品很容易延误病情。

⑧ 用治疗仪代替药物

有一些患者过分信赖降压治疗仪，甚至放弃药物治疗，这样很容易耽误病情，导致病情加重。降压药物虽然有一定的副作用，但这些药物经过了大量的临床实践，只要合理用药，就能将血压控制在安全的范围。降压治疗仪主要利用磁疗并结合中医穴位的原理进行降压，虽然可以起到一定的降压功效，但能降到多少、维持血压的持久性还有待研究。只有少数轻度的高血压患者适宜尝试这种方法，但对于大多数高血压患者而言，一定要坚持服用降压药，切不可完全依靠降压仪。



⑧ 单一用药

高血压产生的原因很多，老年性高血压的治疗更是难上加难，一般一种降压药只能在某一种机制上发挥降压作用，单一用药只能使少数的高血压患者血压降至正常水平。大多数患者需要两种或多种的降压药物联合使用，才能达到良好的降压功效。联合用药产生的协同作用，不仅可减少每种药物的剂量，还会抵消两种药物的副作用，能提高患者对药物的依从性。

⑧ 不测血压服药

有的患者平时没有养成每天测量血压的习惯，不管血压高不高都按规定服药，或者根据自身的不适感来判断服药的剂量。日常生活中，很多因素都会引起血压升高，如果血压升高后不自知，继续服用原有的剂量，不仅不能起到控制血压的作用，也容易损害身体健康。而且患者自觉症状带有很大的主观感受，不能以此作为服药的依据。正确的做法是，每天定时测量血压，并根据血压的变化及时调整药物的剂量。

⑧ 没有症状不服药

有些高血压患者平时没有不适症状，认为自己不需要服药，可是一测量却发现血压很高，特别是一些老年人，只有在血压非常高时，才会出现头晕、头痛等症状。事实上，无症状高血压的危害并不小，其带来的风险和并发症不容忽视。可见我们不能通过有无症状来判断血压高不高，血压值才是决定患者用药的标准。所以，高血压患者不能通过有无症状来决定是否服用降压药。

⑧ 不断变换药物品种

有的患者在服药数日后，没有明显的降压效果，就认为这种药物的疗效差，于是更换药物的品种。这样经常变换药物品种，容易造成血压不断起伏，反而不利于有效控制血压。其实，大多数降压药物通常需要2~4周才能充分发挥稳定的降压效果，更换药品还容易造成血液中药物浓度过高或过低，易引起身体不适。因此，高血压患者应遵循医嘱，规范用药，不宜经常擅自更换药品。



⑧ 临睡前服降压药

人在入睡后，新陈代谢减慢、血压也相应降低，如果在睡前服用降压药，2小时后正值药物的高效期，这样可导致睡眠时血压大幅度下降，血流速度减慢，血流中的某些凝血物质极易黏附在血管内膜上，聚集成凝块。尤其是老年人，睡前服药易引起缺血性脑中风、心绞痛及心肌梗死。但如果老年人早晨起床时血压偏高，晚上也可服用降压药，最好在睡前2个小时服药，剂量也不宜过大。

⑧ 间断服降压药

一些患者认为血压降至正常后，就不需要服用降压药了，而在血压升高时又会追加药量。这种间断的服药方式，不仅不利于血压稳定，而且停药后大多数患者血压都会反弹，甚至比原来的血压水平还要高，容易对心、脑、肾等重要器官造成损害。所以，高血压患者最好坚持长期服药，并且能够严格坚持非药物治疗，待血压稳定后，可以经过严密地观察在医生指导下适当减少药量。在减药的过程中，必须实时监测血压的变化。





⑧ 只服药，不看效果

有的患者遵循医嘱，按时服药，可降压效果却并不理想。这是为什么呢？病情的发展、身体的原因及天气等多种因素都会造成血压波动，如果病情发生改变，却依旧服用原有的药物，那么疗效自然不会理想。因此，高血压患者服药后，宜定期测量血压，检验服药效果，并定期到医院复诊，观察疗效。

⑧ 认为夏天可以停药

大部分患者在夏季会出现血压降低的情况，甚至有的人血压可能会低于140/90毫米汞柱以下。于是，一些患者到了夏季就主动停服了降压药，而现在夏季取凉大多采用空调、电扇等设备，如果血管受凉、收缩，还会引起血压波动，所以夏季擅自停药是不妥的。夏季是否需要调整降压方案，主要取决于是否有明显的低压症状，如果有的话，高血压患者可在医生指导下适当减药或停药。

⑧ 去医院复查前停药

有些患者到医院复查前会自行停止服用降压药物，认为停药后测量的

血压才更为真实、可信。其实，由于高血压是一个慢性病，往往需要终身服药，所以医生会更关注服药后的血压水平及其稳定性，才能对用药治疗方案做出进一步的调整。另外，中间停服药物还易造成血压升高，甚至危害心、脑、肾等重要器官。因此，无论是否去医院就诊，高血压患者均应按时服用降压药。

⑧ 服药后出现不适就停药

临床上有不少高血压患者发病时未感觉到明显的症状，而在服用降压药后，反而出现了头晕、头疼、心慌等不适感，于是认为这种药物起不到降压的功效，不如不吃。其实，头晕等不适感是由于机体已经适应了高压状态，而在服药血压下降后身体出现的不适应。一般这种不适感会在一段时间后明显缓解，甚至消失。如果在较高的血压状态下，停服药物，还可引发脑血栓、冠心病、心绞痛等严重的并发症。

需要注意的是，如果高血压患者服用降压药后，出现明显的不良反应，如干咳、腹泻等，最好及时告知医生，并在医生的指导下减少剂量或停服药物。



⑧ 忽视用药后头晕头痛

有的患者用药后，仍感觉头晕头痛，于是认为是降压药的剂量不够，擅自加大药量，这样的做法是非常不恰当的。因为头晕头痛可能是药物引起的，如短效钙拮抗剂，就易引起头晕头痛。如果这些反应尚能忍受，且药物治疗效果较好，可继续使用。如果不能忍受或治疗效果不佳，应在医生的指导下更换其他降压药。

⑧ 忽视用药后恶心呕吐

服用药物后出现恶心呕吐是化学药物常见的不良反应，切不可因此而停药。应对这些不良反应，可通过饮食来调整。宜遵循少食多餐的进食原则，吃些清淡、容易消化的食品，不吃过甜、辛辣、油腻的食物。

⑧ 忽视用药后皮肤潮红

一些患者在服用钙拮抗剂后，会出现不同程度的皮肤潮红，并且用药剂量越大，皮肤潮红出现的可能性越大。皮肤潮红虽然不会引起强烈的不适感，但反复的皮肤潮红，还可能引起血管调节功能障碍。所以，患者服用钙拮抗剂

后，一旦发现皮肤潮红，应及时告知医生，更换其他降压药，如果必须服用时，也可由医生根据情况酌情处理。

⑧ 忽视降压药影响性功能

研究发现，约有20%的男性高血压患者会出现性功能障碍，而女性患者也会出现性欲减退等方面的困扰，这除了与高血压病本身有关外，一些降压药也会影响性功能。一般停用降压药后，性功能仍然可以恢复，患者不宜盲目服用“伟哥”等药物。但不管男性还是女性，都不要因为药物的影响而拒服降压药，应积极配合药物治疗，避免严重并发症的发生。如果患者服药后出现明显的性功能低下，应及时向医生说明情况，可在医生的监测下更换降压药。

⑧ 忽视降压药对心脏的抑制作用

在降压药物中， β 受体阻滞剂类和钙离子通道阻滞剂药物如果使用不当，会导致心脏抑制。有的患者为此拒服这两种药物，其实这两种药物对于心绞痛、心律失常、老年高血压等病症具有积极的作用，患者可以通过调整服药方式来避免或减少其对心脏的抑制作用。首先



服用这两种药物时应从小剂量开始，且要避免两种药物联合使用。另外，在减药时，不宜突然停药，以免血压“反跳”，出现其他严重的高血压危象。

⑧ 忽视降压药影响肝肾功能

大多数的药物都是通过肝脏代谢和肾脏排泄的，降压药物也不例外，它们在人体内发挥作用的同时，也会对肝肾产生不同程度的损害。因此，在服用降压药物时，应注意保护肝肾功能。开始服药时宜选用小剂量的利尿剂，遵循医嘱服药，不要随意更换药物。还要及时补充水分，保证药物在体内的正常代谢。此外，最好每隔3~6个月就到医院做一次肝肾功能检查，以便及时发现问题。

⑨ 用茶水送服药物

一些茶水虽然具有降脂的功效，但不宜用茶水送服药物，因为茶水中含有的鞣酸会与药物中的某些成分发生化学反应，生成不溶沉淀，从而影响药效的发挥。茶水中含有咖啡因，具有兴奋中枢神经的作用，容易引起过度兴奋、失眠、血压升高等不良反应。所以，高血压患者一般用温开水送服药物，效果最佳。

⑩ 用饮料送服药物

果汁和饮料中含有酸性物质，容易导致降压药中的一些成分提前分解或溶化，不能使小肠充分地吸收药物，从而影响药效的发挥。并且酸性物质还会与某些药物的成分结合，对胃黏膜造成较大的刺激，容易引起呕吐、恶心等症状。果汁还会放大某些药物的药效，酸性饮料会使体内的二氧化碳含量增多，对人体造成危害。

⑪ 用牛奶送服药物

牛奶中营养丰富，但高血压患者却不宜用牛奶来送服药物。因为牛奶中含有较多的无机盐类物质，如钙、磷、铁、多种维生素、蛋白质、氨基酸和脂肪等化学物质，容易与药物发生化学反应，生成稳定的络合物或难溶性盐类，使药物难以被人体吸收利用，甚至有的离子还会破坏药物的成分，影响药效的发挥。同时，用牛奶送服药物也会影响人体对牛奶营养成分的吸收，还会加重肠胃负担。



⑧ 干吞药物

有的患者认为吃药是件很简单的事，只要吃进人体里就行，所以一些人为图省事，会干吞药物，或仅喝少量的水服药，这种服药方法是非常不可取的。由于缺少水的冲力，药物不能马上进入胃中，会长时间滞留在食管中，由于药物浓度过大，会对食管黏膜产生较大的刺激性，甚至会引起不良反应。另外，水分还能加速药物在胃中的溶解速度，减轻药物对胃肠道的刺激及胃酸对

药效的破坏。所以，服药时一定要用水送服，一般用200毫升温开水即可。

⑨ 平躺着服药

有的高血压患者需要长时间卧床，需要家人照顾服药。有的家人将患者头部稍稍抬起，服药后即使患者躺下，甚至有的患者直接平躺着服药，这种做法都是不恰当的。因为平躺着不利于药物进入胃中，易粘在食道上，让局部的药物含量增高，会刺激食道，甚至引起咳嗽。并且这种姿势服药，也不利于药



188 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

物的吸收及药效的发挥。所以，这类患者服药时，最好由家人扶起呈坐姿后再服药。

⑧ 多种药物同服

高血压患者如果同时患有其他疾病，如感冒、肠胃病、心脏病等，需要对症服用不同的药物。有的高血压患者为图方便，将多种药物同时服下，这样的方式是不妥的。因为不同的药物之间会产生一些相互作用，容易对人体造成伤害。同时服用多种药物，对肠胃的刺激作用较强，并且也加重了肾脏的代谢负担。所以，高血压患者在需服用降压药以外的药物时，需向医生询问是否能同时服用，不能同时服用的需间隔半个小时以上再服用。

⑨ 服药后饮水过多

有的患者习惯在服降压药物后大量饮水，饮水过多会稀释胃酸，反而不利于药物的溶解和吸收。并且，大量饮水后，还会增加肾脏的代谢负担。一般来说，送服降压药时饮用一杯温开水就足够了。

⑩ 在服药后马上运动

服用药物和吃饭一样，需要一段时间的吸收，才能对人体产生作用，一般服用药物需要30~60分钟才可以被胃肠充分地溶解、吸收及发挥作用。这个过程需要足够的血液参与循环，如果服药后马上运动，血液大量流向四肢，就会导致胃肠供血不足，进而影响药效的发挥。



第八章

高血压并发症 防治宜与忌

高血压我们耳熟能详，
但提起高血压并发症很多人却不知道。

高血压并发症有多种多样，
如视力障碍、高血压性心脏病、中风、高尿酸血症等。

这些并发症会严重危害身体健康，
高血压患者必须积极防治。



④ 尽早防治并发症

一旦患有高血压，无论病情如何，都应该积极治疗。因为即使是轻度高血压，起初没有明显的症状，对人体的危害也不是很大，但随着病程的延长，不断上升的血压会对心脏、脑部、肾脏、血管等器官或组织造成危害。其中最常见的是脑血管意外、高血压性心脏病、肾脏疾病。这些高血压并发症，不仅严重危害身体健康，甚至会危及生命。因此，宜尽早治疗高血压，积极预防其并发症的发生。

④ 了解高血压并发心脏病

高血压患者如果血压控制不好或病程较长，常会引起高血压性心脏病。高血压并发心脏病是由于血压长期升高使左心室负荷逐渐加重，左心室因代偿而逐渐肥厚和扩张而形成的器质性心脏病。早期左心室舒张功能减退、肥厚，逐步发展出现心肌收缩功能减退，最终发生心力衰竭。研究发现，70%的心力衰竭都是由于高血压引起的。血压升高还易引起冠状动脉硬化，管壁增厚、管腔变窄，易诱发心肌梗死、心绞痛。

④ 了解并发心脏病的症状

高血压并发心脏病发病比较缓慢，多在患高血压病数十年后发生，主要表现为左心室肥厚、心力衰竭和心律失常。高血压并发心脏病早期没有特别明显的症状，有的患者会出现心悸、头痛，但大部分症状不明显。随着病情的进展，患者开始会感觉心慌、气短，体力活动后症状加重。有时患者还会出现干咳、憋气等症状。随着病情的加重，症状呈阵发性发作，夜间阵发性呼吸困难并痰中带血，严重时可发生急性肺水肿。

④ 了解并发心脏病如何治疗

高血压对心脏的损害主要是心肌肥厚和冠状动脉的改变，因此在治疗上应以逆转心肌的肥大和扩大冠状动脉为主。心肌肥厚的高血压患者，当其血流动力学代偿尚好时，主要预防心衰；左心室偏心性肥厚、功能受损时，应进行抗心衰的治疗；冠状动脉造影异常的患者，应进行冠脉搭桥术；未见异常的患者，但心电图检查异常或合并心绞痛，应进行逆转高血压心肌肥大的治疗，同时可增加抗心绞痛的治疗。



并发心脏病(宜) 注意生活环境

研究发现,由环境污染引起的心脏病比例很高,高血压并发心脏病患者宜保证良好的生活环境质量,防止病情加重。现代人大部分时间都在室内生活,室内卫生条件差、空气流通不畅、空调长时间不清洗等均是引起室内环境污染的重要因素,大量细菌进入肺和人体组织,易引起炎症和血栓,这也是高血压并发心脏病患者要特别注意的。另外,并发心脏病患者在雾霾天外出时要佩戴防霾口罩,尽量不去人多拥挤的地方。

并发心脏病(宜) 注意防寒保暖

临床发现,高血压患者的血压在冬季要高于其他季节。在气温骤降时,血压会明显升高,从而会加重高血压性心脏病患者心脏的负担,不利于病情的稳定。因此,在季节变换时,尤其是秋冬交替时,高血压性心脏病患者应做好防寒保暖工作,尤其要注意头部、四肢的保暖。

并发心脏病(宜) 用温水洗澡

高血压并发心脏病患者在沐浴时宜用温水,因为当水温过热时,会刺激心脏使全身血管扩张,易出现心血管

缺血、缺氧,引起血管痉挛,发生晕厥、急性心肌梗死、猝死等;当水温过低时,则会刺激血管收缩,引起肌肉痉挛、血压升高。对于高血压并发心脏病患者来说,水温以35~40℃为宜,用温水洗澡不仅能加快新陈代谢,还可以使血管扩张,血压下降。

并发心脏病(宜) 适度运动

高血压并发心脏病进行适当的运动锻炼有降压的功效,有助于稳定病情,但运动宜适度,因为过度运动会加重心脏负荷,反而会使病情加重。对于轻度的高血压并发心脏病患者,要根据个人情况选择一些低强度的运动,如散步、做操、打太极拳等。对于严重的高血压并发心脏病患者,如合并心力衰竭、严重心律失常、频发心绞痛、急性心肌梗死等严重疾病时,不宜进行体育锻炼,以





192 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

免发生猝死。此外，这类人群运动前宜服用降压药，以免运动过程中血压升高。

并发心脏病 (宜) 减轻体重

肥胖是引起高血压并发心脏病的一个重要因素，肥胖者患病率比正常人要高。肥胖者脂肪组织较多，耗氧量较多，会加重心脏负荷，使心肌肥厚，对心脏造成损害。因此，高血压并发心脏病患者在积极治疗的同时，宜重视减肥，坚持健康饮食、适量运动，将体重控制在正常范围内。

并发心脏病 (宜) 控制情绪

情绪波动对心血管的影响很大，当人处在紧张、兴奋的状态时，交感神经产生兴奋，促进儿茶酚胺的分泌，进而引起血压升高，加重冠心病、心力衰竭等疾病，更严重时会导致心律失常。高血压并发心脏病患者应保持乐观、平和的心态，调整好自己的情绪，患者平时宜多培养一些兴趣爱好，如养花、钓鱼、练书法、下棋等。

(宜) 了解高血压并发中风

高血压很容易导致脑血管意外，脑血管意外又称为脑中风，包括脑出血、

脑梗死、脑栓塞等疾病，其中脑出血是其最常见的并发症。由于脑内小动脉的肌层和外膜均不发达，管壁薄弱，当高血压症状得不到缓解时，脂质就会在血管壁堆积，使血管壁增厚、硬化、管腔变窄，血液流通不畅，易引起脑血栓。在血压不断波动的情况下还可引起脑血管痉挛，从而诱发脑出血。脑出血致死率很高，即使得到及时有效的治疗，一般也会留下后遗症，如语言障碍、运动障碍，严重的还可能导致偏瘫。

(宜) 了解并发脑中风的症状

高血压并发中风，多见于老年人，常见的症状有：黑蒙，单眼失明或偏盲；记忆丧失；言语不清，看不懂文字；一侧肢体麻木或无力；眩晕、呕吐；声音嘶哑；呛咳或吞咽困难；肢体动作不协调；单侧或双侧口周及舌部麻木等。这些症状是暂时性的，即便很快会恢复正常，也最好到医院及时检查。

(宜) 了解并发中风如何治疗

高血压并发中风患者在治疗上主要以降压、降脂为主，遵循医嘱规律服药，预防中风复发。并发中风后很可能会留下后遗症，患者宜在患病后6~12个月开



展康复治疗和日常生活训练，尽量减轻后遗症对生活的影响。如果后遗症严重影响生活，患者也应积极地劝导自己，勇于面对现实，积极地调整情绪。

④ 预防并发中风

并发中风对人体的影响常常是不可逆的，所以预防并发中风十分关键。高血压合并高血脂的患者在服用降压药的同时，还应服用降血脂药物，以免血脂过高沉积在脑血管。高血压患者宜关注气候变化，注意防寒保暖，防止血管收缩、血液循环不畅，引起中风。另外，高血压患者如果突然出现头晕、呕吐、视物不清或重影、肢体麻木等中风先兆症状，应立即去医院就医，尽量减轻中风对人体的危害。

④ 预防二次中风

临床发现，3%的中风患者会在中风发作后30天再次发生中风，有1/3的患者会在2年内发生二次中风。二次中风后，其后遗症以及肢体的残障程度通常要比第一次还要严重许多，其中约有10%~20%二次中风患者会死亡。所以，高血压并发中风患者宜了解引起中风的危险因素，积极预防二次中风的发生。

并发中风 ④ 限制饮食

高血压并发中风宜限制饮食，尽量避免食用易引起血压升高或血脂升高的食物，如高盐、高胆固醇的食物。高血压并发中风患者每天食盐量应控制在6克以内，限制含盐调味酱的食用量。少





194 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

吃高胆固醇、高脂肪、高糖的食物，烹调上尽量多采用蒸、煮、炖的方式，避免血脂过高，堵塞脑血管，导致中风复发。

并发中风 (宜) 适当补钾

钾对血管具有保护作用，当钾摄入量过少，会引起血压升高，中风的发病率也随之增加。血压升高主要是由血管壁增厚、管腔变窄引起的，高血压并发中风患者宜在医生的指导下补充一定量的钾元素，可在一定程度上降低血压，防止中风复发。

并发中风 (宜) 适当补镁

研究发现，人体内镁含量过低是导致高血压等心血管疾病的重要原因。而高血压并发中风的患者，体内镁的含量一般偏低，且在治疗上由于利尿剂的服用，又会造成体内镁含量不足，会加重患者病情。因此，高血压并发中风的患者宜多吃菠菜、南瓜子、葵花子及各种坚果仁等富含镁元素的食物。

并发中风 (宜) 补充维生素

高血压并发中风的患者血液循环出现障碍，血管壁增厚、弹性差，而维生

素有利于降低血液黏稠度，降低血脂，增强血管壁弹性和韧性，减少血栓的形成，对脑血管疾病起到很好的预防作用。因此，高血压并发中风的患者宜适当补充维生素，多吃些富含维生素的新鲜蔬菜、水果。

并发中风 (宜) 进行肢体康复

肢体康复训练，有助于防止肌肉萎缩，帮助肢体活动的恢复。家属在协助其训练时，动作宜缓慢柔和，先从简单的动作开始，从肢体的近端至远端，逐级训练，最后达到使患侧肢体功能恢复的目的。运动宜适度，以免强度过大，导致血压升高。当血压出现异常或出现头晕、恶心、心绞痛等情况时，要立即停止恢复训练。

并发中风 (宜) 进行语言康复

高血压并发中风还易引发语言障碍，这会给患者带来一定的交流障碍和心理障碍。医学上将中风患者的语言障碍分为失语症和构音障碍两类。目前没有治疗失语症的特效药物，患者可以进行一些特殊的功能训练以达到康复的目的。通常康复训练越早，越有利于病情的恢复，患病一年以后很难恢复。构音



障碍的患者，应尽早进行发音训练，宜从简到繁，坚持不懈地训练。

④ 警惕并发高尿酸血症

临床发现，高尿酸血症与高血压是互为因果、相互促进的关系。高血压可以引起大血管和微血管的病变，其中对肾血管的损害最为严重，可导致肾小球硬化和局部组织缺氧，使乳酸生成增多，乳酸又会抑制肾小管对尿酸的排泄，导致尿酸合成过多，使血尿酸升高。另外，部分高血压患者由于长期应用利尿剂，尿酸重吸收增加，也会导致血尿酸升高。血尿酸超过390微摩尔/升时，即可被诊断为高尿酸血症。

④ 了解并发高尿酸血症的危害

高尿酸血症最直接的危害就是诱发痛风，当血尿酸水平长时间增高超过其正常值时，尿酸盐便会在机体组织中沉积下来，从而引发痛风，表现为关节呈撕裂样、刀割样或咬噬样疼痛感，令人难以忍受。患有高尿酸血症还易导致慢性肾脏疾病、尿路结石，甚至诱发糖尿病。另外，高尿酸血症会加重高血压的病情，继而引发一些其他心血管疾病，如冠心病、脑梗死等。

④ 了解并发高尿酸血症如何治疗

高血压并发高尿酸血症会造成肾脏损害，在治疗时应选用对肾脏有保护作用的降压药，如血管紧张素转换酶抑制剂ACEI或血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂。患者在服用这类药物时应首选非噻嗪类利尿剂。由于高尿酸血症易引发痛风，因此患者还要积极消除诱发痛风发作的各种因素，如含嘌呤高的食物（黄豆、动物内脏、虾、蟹等）、饮酒过量（包括啤酒）、创伤、过度劳累、寒冷刺激及精神紧张等。

并发高尿酸血症 ④ 注意饮食

饮食不合理是造成高血压并发高尿酸血症的重要因素。在饮食上，高血压并发高尿酸血症患者宜适当多吃嘌呤含量低的食物，如蔬菜、水果、奶制品等，新鲜的蔬菜能促进尿酸的排出，可以防止形成尿酸结石，每日蔬菜摄入量不宜少于500克。另外，患者要限制谷类和脂肪的摄入，因为谷类食物中的淀粉可在体内转化为葡萄糖，导致尿酸含量增加；脂肪有阻碍肾排泄尿酸的作用，所以宜选择含脂肪少的食物，并减少烹饪油的使用。



并发高尿酸血症 (宜) 控制蛋白质摄入

蛋白质能满足人体正常的生理活动，是人体必不可少的营养物质。但如果蛋白质摄入过多，会使体内含氮废物增加，加重肾脏负担。肾脏损害又会加重高血压并发高尿酸血症。此外，蛋白质摄入过多，可使尿酸增多，易诱发痛风。一般情况下，成人每千克体重需要蛋白质为 0.8~1 克，以植物蛋白为主，动物蛋白宜选用牛奶和鸡蛋。

(宜) 警惕高血压并发糖尿病

高血压与糖尿病均是临床常见疾病，由于二者在病因、危害上具有互通性，发病均与心输出量和外周阻力有关，因此二者常合并发生。高血压并发糖尿病的概率很大，尤其多见于肥胖型患者。高血压并发糖尿病容易引发一系列疾病，如心血管疾病、糖尿病肾病及视网膜病变等。因此，高血压患者宜高度警惕并发糖尿病，要养成良好的饮食习惯，控制体重，并坚持规律的有氧运动。

(宜) 了解并发糖尿病如何治疗

高血压并发糖尿病在治疗上应积极

控制糖尿病，改善机体对胰岛素的敏感性，同时有效降低血压，使其维持在合理的范围内。患者要在医生的指导下，选择具有保护心血管、对代谢无不良影响的药物，如血管紧张素转换酶抑制剂、钙离子拮抗剂等。高血压合并糖尿病患者除了注意药物治疗外，也不能忽视非药物治疗，包括饮食调理、适当运动、控制体重等。

并发糖尿病 (宜) 少食多餐

高血压并发糖尿病患者宜采取少食多餐的进食原则，有利于患者控制血糖。少食可以避免饮食过量加重胰腺分泌胰岛素的负担，使餐后血糖升高；多餐利于维持血糖稳定。患者加餐的食物应是糖尿病规定食谱中的一部分；其次，加餐的食物量应算入每日饮食总量中，可以食用主食，也可以吃少量副食，如鸡蛋、牛奶、水果等。

并发糖尿病 (宜) 控制主食

主食是血糖的主要来源，高血压并发糖尿病患者宜适当控制主食。控制主食并不是减少主食的摄入，主食摄入过少，不仅起不到控制血糖的目的，反而还会引起不良后果。高血压并发糖



尿病患者每天摄入主食总量宜控制在250~350克，多吃粗粮、杂粮，少吃精粮，可选择升糖指数较低的食物，如全豆类、麦片、玉米、小米、荞麦面等。

并发糖尿病(宜)控制副食

高血压并发糖尿病患者在控制主食的同时，也应控制副食。副食中含有的蛋白质、脂肪进入人体后有一部分会变成葡萄糖，摄入过多也会引起血糖升高。有些副食（如肉、蛋、花生等）中还含有丰富的脂肪，热量较高，食用过多会使患者体重增加，不利于患者控制病情；有些副食（如水果）中含糖量很高，食用过多后，易引起血糖升高。因此，并发糖尿病患者宜控制副食的摄入，少吃高糖、高盐、高脂肪、高热量的食物。

并发糖尿病饮水(宜)适量

高血压并发糖尿病患者常会出现口

渴、多尿，有些患者认为应该控制饮水。控制饮水不但对糖尿病病情不利，还易引起酮症酸中毒、高渗性昏迷等疾病。适量饮水可以促进患者体内代谢毒素的排泄，有利于降低血糖，防止发生酮症酸中毒，还可以促进血液循环，防止形成血栓。高血压并发糖尿病患者不要等到口渴后再饮水，也不宜一次性饮水过多，以免血容量过大，引起血压升高。另外，高血压并发糖尿病患者宜经常喝茶，因为茶叶能促进胰岛素的合成，去除血液中多余的糖分，保持微血管的正常韧性，具有降糖、降压、降脂、利尿等多重功效。

并发糖尿病(宜)适度运动

适量运动可加快血液循环，提高对葡萄糖的摄取和利用，有利于降低血糖，还可以消耗脂肪，减轻体重。进行有氧运动，还能改善心肺功能，增加血管弹性，能辅助防治高血压和糖尿病。适宜





198 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

高血压并发糖尿病患者进行的有氧运动包括散步、慢跑、做体操、登山等，患者应根据个人情况选择合适的运动，运动强度不宜过大，坚持锻炼更为有益。

④ 警惕高血压并发肾衰竭

如果血压长时间升高，会导致肾脏小动脉硬化，血管壁增厚，管腔狭窄，导致肾脏缺血而发生萎缩，还会引发纤维组织增生，导致肾脏病变，久而久之便会形成肾衰竭。高血压一旦对肾脏造成损害，其结果将是不可逆转的。反过来，肾脏的损害又会加重高血压患者的病情，形成恶性循环。所以，高血压患者应注意保护肾功能，防止肾衰竭的发生。

④ 了解并发肾衰竭的症状

高血压并发肾衰竭初期症状一般比较隐蔽，只能借助临床检查帮助诊断，患者容易错失最佳的治疗时机。随着病情的发展，患者会出现夜间多尿、尿量增多等轻微的症状。随着病情进一步加重会出现一系列明显症状，如肌肉抽搐、肌肉无力、肌肉痉挛；手脚针刺样疼痛；恶心呕吐；食欲下降；皮肤呈黄褐色，表面有白色粉末；口臭；贫血；体重下降；全身瘙痒；惊厥等。

④ 了解并发肾衰竭如何治疗

高血压并发肾衰竭患者在治疗上不能一概而论，应根据不同的症状采取相应的治疗措施。血压高者，应进行降压治疗；贫血患者应补充叶酸、铁剂等；恶心、呕吐或不能进食者，应给予氯丙嗪、胃复安等治疗。除了运用药物治疗外，还应消除感染、电解质平衡失调、毒性药物、外伤、手术等各种诱发肾衰竭的因素。

④ 预防并发肾衰竭

当患者夜尿增多，出现蛋白尿或短暂性血尿时，应及时检查肾功能，做24小时尿蛋白定量检查。如果微量蛋白增加，且年龄在40~50岁以上有5~10年以上高血压病史的患者，也应高度警惕。另外，还要实时监测血压，因为肾脏发生纤维病变后，血压会升得更高。同时还应消除高血压并发肾衰竭的诱因，避免接触重金属、对肾脏有损害的药物。

④ 警惕高血压并发视力障碍

高血压对视力也会造成一定的伤害，高血压所致眼部病变主要发生在



视网膜处。早期高血压患者，当血压急剧升高时，视网膜动脉会发生暂时性痉挛，当血压持续下降而痉挛没有得到有效缓解时，则会使视网膜动脉硬化、狭窄。高血压病情加重后可出现视网膜病变，如视网膜水肿、渗出、充血、视盘水肿等。如果不及时治疗，则会引起视力障碍，如视物不清、视物变形等。

③ 忽视预防高血压并发心脏病

高血压并发心脏病是严重的心血管疾病，是高血压最常见的并发症。并发心脏病的发病时间缓慢，一般在高血压病程10年左右发病，发病的根源是血压控制不理想。高血压并发心脏病可引发冠心病、心力衰竭、心肌梗死等疾病，严重时可导致死亡。高血压患者应在早期积极治疗高血压，并注意饮食调理、改变生活习惯，以防止高血压并发心脏病的发生。

③ 轻视高血压并发房颤

房颤是常见的心血管疾病之一，资料显示，接近40%的高血压患者会出现房颤，特别是血压控制不好的患者。房颤又是并发其他心血管疾病的危险因

素，并且由房颤引起的脑中风致残率、致死率更高。因此，高血压患者千万不要忽视房颤的预防，应积极控制好血压。

并发心脏病 ③ 晨练

适度运动有利于高血压并发心脏病患者病情的恢复，但应避免晨练。上午6~9点是心脏病、脑出血发作的危险时刻，因为上午人体内相对缺水，血液黏稠，易形成血栓，引发脑出血；上午交感神经活性较高，易引起心律失常，还会出现房颤，甚至猝死。同时上午血压也是最高的，易引起动脉粥样硬化斑块的脱落或破裂，致使急性心脑血管疾病的发生。因此，高血压并发心脏病患者最好在下午或晚上锻炼。

并发心脏病 ③ 过量喝咖啡

研究发现，过量喝咖啡不仅易导致血压明显升高，还增加了患心脑血管病的风险。这是由于咖啡会使心跳加快，引起心律不齐，使人兴奋，还会升高血脂，促进动脉硬化，导致血压升高。高血压并发心脏病患者长期过量喝咖啡，无疑会加重病情，所以应避免长期过量饮用咖啡或饮用过浓的咖啡。

⑧ 不知属于易并发中风人群

中风不只是老年人的专利，也逐渐呈年轻化趋势。中风是高血压严重的并发症之一，如果你是高血压患者，那么就必须要警惕中风的发生。如果患有高血压，且属于下类人群，有中风家族史者、喜欢吃肥肉者、经常过量饮酒者、吸烟成瘾者、性格急躁者等，那么更要警惕高血压并发中风。

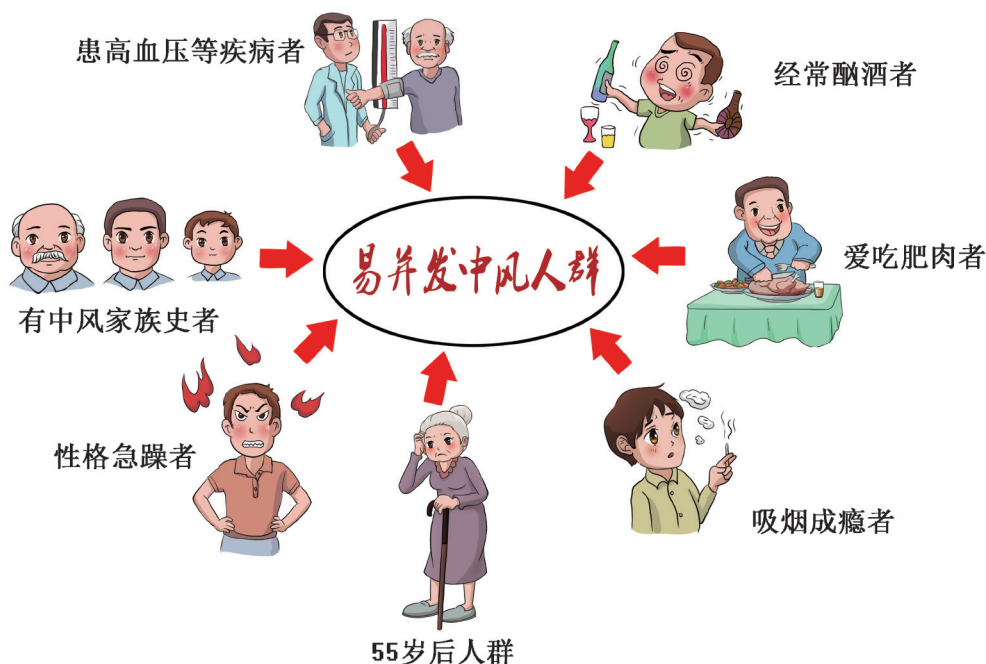
⑨ 忽视并发中风的症状

高血压并发中风之前常会出现一些先兆症状，如单眼突然发黑，看不见东

西；说话吐字不清；连续打哈欠；精神方面出现嗜睡、性格反常或智力减退；反复流鼻血等。这些症状持续时间短暂，有些甚至是一过性的，即使很快恢复正常也应引起注意。当高血压患者出现上述症状时，应尽快去医院检查，及时对病因进行治疗，防止中风的发生。

并发中风 ⑩ 康复训练方法不当

中风后，不恰当的训练方法不仅达不到治疗效果，反而会造成痉挛加重、关节肌肉损伤、骨折、肩部和髋部疼痛等伤害，令患者康复起来更加困难。康复训练不等同于锻炼，不是简单的力量





训练，切忌方法不当。例如患者在对上肢进行抬高训练时，每次持续3~5分钟，上抬时注意力度，以免造成损伤或意外；练习手部抓握时，切忌反复用力，避免造成屈指畸形等。

❗ 将高尿酸血症等同于痛风

高尿酸血症与痛风都是由嘌呤代谢异常引起的代谢性疾病，但并不能说高尿酸血症就是痛风。部分高尿酸血症可以引起痛风，但痛风不完全是由高尿酸血症引起的，还与遗传、肾脏疾病、血液病、药物使用等因素有关。

并发高尿酸血症 ❗ 吃高嘌呤食物

嘌呤是存在人体内的一种物质，可在人体内氧化变成尿酸，高嘌呤食物食用过多，会使尿酸合成增加、血尿酸浓度升高，引发或加重高尿酸血症，甚至引发其他一些疾病。高血压并发高尿酸血症患者应忌吃高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜类（沙丁鱼、凤尾鱼、虾蟹等）、黄豆、扁豆、香菇及紫菜。

并发高尿酸血症 ❗ 吃火锅

寒冬季节，人们热衷于吃热腾腾的食物，于是火锅便成了很多人聚餐的首

选。火锅中加入的底料和食材大部分是动物内脏、海鲜、虾等，这些食物都含有较高的嘌呤，吃一次火锅，嘌呤摄入量要比正餐多数十倍，易引发高尿酸血症。因此，高血压并发高尿酸血症患者应少吃火锅，吃火锅时尽量吃些蔬菜、面条，少吃高嘌呤食物。



并发高尿酸血症 ❗ 多吃豆类

豆类食品中嘌呤含量很高，过量食用可使人体内尿酸增高、血尿酸水平升



202 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

高，易引发或加重高尿酸血症。但并不是说高尿酸血症患者就应忌吃豆制品，豆腐、豆腐干等豆制品高尿酸血症患者可适当食用，其中豆腐属于碱性食物，可以降低尿液浓度，碱化尿液，不会增加痛风的风险，但也要注意适量，每日摄入豆腐不能超过90克。黄豆、扁豆中嘌呤含量太高，应限制食用，浓豆浆不要超过一碗。

并发高尿酸血症 (忌) 吃刺激性食物

高血压并发高尿酸血症患者应忌吃刺激性食物，如辛辣调味料、浓茶、浓咖啡及酒类等。辣椒、胡椒、花椒、芥末、咖喱等辛辣调味料可使自主神经兴奋，易诱发痛风；茶叶和咖啡在人体内的代谢产物是甲基尿酸盐，它不同于尿酸盐，不会引发痛风，是可以饮用的，但不宜饮用过浓的茶和咖啡。过浓的茶和咖啡可以使自主神经兴奋，使血压产生波动，长期饮用会加重病情。

并发高尿酸血症 (忌) 饮啤酒

酒精具有抑制尿酸排泄的作用，过量饮酒可刺激嘌呤合成，引起血压波动，从而加重高血压并发高尿酸血症。所以，高尿酸血症患者应忌喝啤酒、烈性酒及含有酒精的饮料。但并不是所有

的酒都不能喝，适当喝点儿红酒，每天不要超过150毫升，对高尿酸血症的影响不是很大。

并发糖尿病患者 (忌) 擅自用降压药

降压药物种类繁多，高血压并发糖尿病患者并非所有降压药物都可以使用。如噻嗪类利尿剂和 β 受体阻滞剂这两类降压药可诱发糖尿病；双氢克尿噻属于噻嗪类利尿剂，可以抑制胰岛 β 细胞释放胰岛素，从而使血糖升高，加重糖尿病；心得安则可使组织对胰岛素的敏感性降低，这两种药物是禁用的。因此，高血压并发糖尿病患者切忌擅自使用降压药，应在医生的指导下正确合理使用药物。

并发糖尿病 (忌) 突然停药

目前没有什么特效药能彻底治愈高血压和糖尿病，患者需要终生服药，切忌突然停药。当患者血压控制在正常范围内，可以减少药物的品种和剂量，若突然停药，不但会使血压升高，还可引起急性心肌梗死、高血压脑病、心律失常、心力衰竭等。而血糖控制也是如此，在治疗糖尿病的过程中，如果擅自停药，可引起酮症酸中毒，甚至高渗性昏迷，可危及生命。



⑧ 过量食用无糖食品

市面上售卖的无糖食品只是不含有蔗糖，其中仍含有淀粉成分。食物中的淀粉进入人体后可分解成糖分，大量食用后同样会使血糖升高，不利于控制血糖。所以说无糖食品对于糖尿病患者并非绝对安全，建议优先选择一些含有低聚糖和糖醇的食物。

并发症糖尿病 ⑧ 多食木糖醇

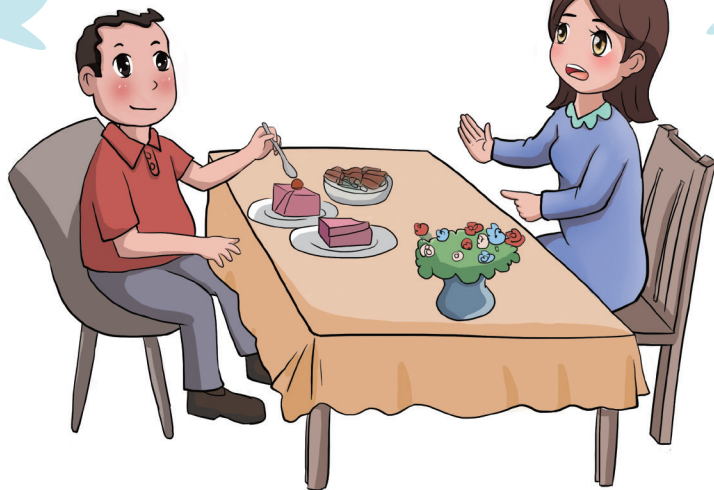
木糖醇虽然热量很低，但对胰岛素并非没有影响。木糖醇虽然可以代替糖来食用，但在木糖醇代谢后期，也需要胰岛素的参与，易引起代谢紊乱，过量

食用还会引起血糖升高。另外，大量食用木糖醇，会造成甘油三酯升高，易引起冠状动脉粥样硬化，从而加重高血压和糖尿病的疾病。

并发症糖尿病 ⑧ 食高糖食物

高血压并发糖尿病患者应忌食高糖食物，否则不仅会使患者体重增加、血糖上升，还会降低周围组织对胰岛素作用的敏感性，导致糖尿病病情加重。高糖食物主要包括白糖、红糖、麦芽糖等纯糖食物，奶糖、水果糖、巧克力、口香糖等糖果，以及蜜饯、甜牛奶、冰淇淋、果汁饮料、水果罐头、面包、蛋糕、甜味饼干等饮料和点心。

无糖，放心吃！



其实，并非真正的无糖！



⑧ 食含糖量高的水果和蔬菜

高血压并发糖尿病患者如果经常食用含糖量高的水果和蔬菜，同样会使血糖升高，不利于控制病情。营养学家指出，香蕉、葡萄、荔枝、红枣、菠萝、哈密瓜、柿子、苹果、红薯、土豆等食物中含糖量较高，高血压并发糖尿病患者不宜多食；梨、橘子、猕猴桃、柚子、番茄、黄瓜、冬瓜、白菜、青菜等食物中含糖量较低，适合高血压并发糖尿病患者食用。

⑧ 并发糖尿病患者 ⑧ 只吃粗粮

粗粮中含有丰富的膳食纤维，能延缓机体对葡萄糖的吸收速度，具有降压、降糖、降脂的功效，可保护心血管，对高血压及糖尿病病情有利。于是有的患者就只吃粗粮，不吃细粮，这样的做法也是不利于健康的。过量食用粗粮会增加对肠胃的负担，不利于蛋白质和一些微量元素的吸收，长期食用会造成营养不良。因此，患者在选择主食上宜粗细搭配，一日中吃一餐粗粮即可，食用粗粮时应多喝水。

⑧ 并发糖尿病 ⑧ 过多食用坚果

坚果中含有大量的不饱和脂肪酸、纤维素和镁，能改善人体内胰岛素的分泌和胰岛素对糖的分解，具有控制血糖的作用。但坚果中富含不饱和脂肪酸，又是高热量食物，过量食用会使总热量摄入超标，反而会加重患者病情。半两坚果约相当于1汤勺食用油，高血压并发糖尿病患者每日食用油的用量不应超过2汤勺，故食用坚果时切忌过量。

⑧ 并发糖尿病 ⑧ 忽视养护双脚

临床发现，糖尿病患者由于血管神经病变或碰伤可导致脚部感染、破溃、坏疽等严重后果，有些患者被迫截肢，更严重的还会引起败血症。糖尿病足的发生与患者忽视对双脚的保护有很大关系，患糖尿病后应提高警惕，要特别注意以下几点：不要用过热的水洗脚，泡脚时间不宜超过5分钟，不宜自行修剪脚趾的鸡眼，不宜赤脚走路，鞋袜穿着宜合脚，积极治疗脚气等。



并发糖尿病患者 (忌) 运动过量

高血压并发糖尿病患者进行适度的运动是有益身体健康的，但切忌剧烈运动。剧烈运动不仅会使患者血压升高，还会促进儿茶酚胺等胰岛素拮抗激素的分泌，使血糖升高，并会分解大量的脂肪，导致体内酮体生成增多，易诱发酮症酸中毒。另外，运动量过大，尤其在空腹的状态下，还易导致低血糖的发生。

(忌) 忽视并发肾衰竭

高血压并发肾衰竭早期没有明显症状，一般只有通过临床化验检查才能发现患有肾衰竭。治疗高血压是预防肾衰竭的关键，如果不及时治疗高血压，就会破坏肾脏血管，损害肾脏功能，导致肾衰竭的发生。高血压并发肾衰竭可引发高钾血症，还会引起更严重的并发症，如中风、心脏病甚至死亡等。因此，高血压患者切忌忽视预防肾衰竭，平时应积极降压，并注意保护肾脏。

并发肾衰竭 (忌) 饮水过量

高血压并发肾衰竭患者由于肾脏发生了纤维化病变，不能排泄过多的盐分

和水分，致使患者排尿量减少。当患者出现少尿或无尿时，高血压并发肾衰竭患者应严格限制喝水，如果饮水过量，而水分无法排出体外，就会增加心脏血管系统的负荷，从而出现乏力、全身水肿、体重增加、呼吸急促等，又会加重高血压病情，甚至引起肺水肿等疾病。

并发肾衰竭 (忌) 摄入过多的钾

高血压并发肾衰竭患者由于肾脏功能出现障碍而引起尿少或无尿时，钾的排泄量也会随之减少，钾过多蓄积在体内，易造成高钾血症。因此，高血压并发肾衰竭患者应避免摄入过量的钾，应限制食用含钾量高的食物，如绿色蔬菜、水果、肉类以及干豆等。患者应注意避免生吃蔬菜，建议烹饪时先把蔬菜用热水烫下，控水后，再用油炒，这样可以减少钾的摄入量。

并发肾衰竭 (忌) 摄入过多的钠

高血压并发肾衰竭患者不宜摄入过多的钠，以免导致血压升高或加重肾脏负担。尤其是当肾功能不全时，排尿量减少，以致钠离子不能从体内排出，导致钠离子在体内积聚过多，可引起水肿、腹水、胸腔积液等，加重心脏负



206 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

担，易引发心力衰竭。食盐、味精、酱油、加工食品以及腌制罐头等食品中钠含量很高，高血压并发肾衰竭患者应限量食用。

并发肾衰竭 (忌) 治疗方法不当

治疗肾衰竭最常见的方法是血液净化疗法，又称为透析，即用人造方式代替肾脏功能，使血液得到净化，以维持患者的生命。但对于休克或低血症、中度贫血、严重出血倾向、心功能不全或严重心律失常、脑血管意外等患者，则不宜选用这种方法。另外，有些患者为了尽快达到治疗效果，还会胡乱用药，在不了解病情的情况下乱服药物，容易造成药物之间相互冲突，可能会降低药效，还会增加药物的毒性和药物的副作用，使病情更难以控制。因此，患者服药或进行手术治疗时，应详细向医生说明自己的情况，在医生的指导下进行科学治疗。

并发肾衰竭 (忌) 服用肾毒性药物

大多数药物在体内都要经过肝脏的解毒和肾脏的代谢，肾衰竭患者服用后容易加重肾脏负担。所以患者在选择西药时，应避免服用有肾毒性的药物，如头孢菌素、庆大霉素等。患者可在医生的指导下服用中药制剂，中药由天然植物制成，对人体的副作用相对较小。另外，患者在服药治疗期间，不可擅自更换药物、增减药量或停药，以免加重原有病情。

并发肾衰竭 (忌) 忽视骨折

长期肾衰竭会导致体内调节钙、磷代谢的活性维生素D₃含量降低，容易并发骨质疏松，稍不注意摔倒后很容易发生骨折。所以，肾衰竭患者平时应多注意补充钙、磷元素，并多晒太阳，增加体内维生素D₃的含量，预防骨质疏松的发生。特别是老年患者，由于腿脚的灵活性降低，平时走路宜缓慢、平稳，防止摔倒。



第九章 不同高血压 人群调养宜与忌

儿童高血压容易被忽视，宜积极预防；

孕期高血压十分危险，宜重视起来；

更年期女性由于雌激素分泌减少，高血压的患病率较高；

高血压虽然在中老年人群较为常见，

但血压控制不好，更易引发心血管疾病……

上述不同人群患高血压的原因有所不同，宜有针对性地调养，

才能更好地控制血压。



④ 了解儿童高血压的诱因

儿童患高血压的原因与多种因素有关，首先是心血管和肾脏疾病，如先天性主动脉狭窄、先天性肾脏功能不全、先天性泌尿系统畸形、肾动脉狭窄、急性肾小球肾炎等，这些疾病通常多伴有高血压；其次是内分泌疾病，如肾上腺皮质增生、肾脏肿瘤等；再次是维生素D过剩，由于维生素D制品的大量摄入，导致钙沉积在肾脏和血管，从而引起高血压。另外，饮食习惯不合理，如



长期吃高盐、高脂肪、高糖和含咖啡因的食物等也是造成儿童患高血压的重要原因。

④ 清楚儿童高血压的症状

轻中度的儿童高血压症状不是很明显，只有在血压显著升高时，会出现头痛、头晕、眼花、恶心、呕吐等症状。婴幼儿患者常表现为烦躁不安、哭闹、过于兴奋等；有的患者表现为发育迟缓、个子不高等。当血压上升过高时，会引起头痛加剧、心慌、视力模糊、惊厥、失语、偏瘫等。当心脏、肾脏和脑等器官出现严重损害时，还会引起心力衰竭、尿毒症和脑卒中。

④ 积极预防儿童高血压

预防儿童高血压应保证饮食的均衡、营养丰富，坚持低盐、低脂、低胆固醇的饮食原则，少吃热量高的食物，多吃新鲜蔬菜、水果。还可以让儿童多参加一些体力活动和户外运动，既利于成长发育，又可控制体重。同时要避免儿童精神过度紧张，如学习压力过重、沉迷于电子游戏等。



儿童(宜)定期测量血压

对肥胖、有家族史者、肾炎病史者等儿童应重点预防高血压，定期测量血压。如果儿童经常主诉头痛、头晕、心慌（高血压常见症状）等症状，家长应引起重视，最好带其去医院测量一下血压。患有高血压的儿童除了定期监测血压外，还应定期对肾脏、心血管、血糖进行检查，以区分高血压类型，从而更好地治疗高血压，并积极防止并发症的发生。

儿童患高血压(宜)补蛋白质

儿童由于生长发育的需要，对蛋白质的需求量要高于成年人。儿童每天宜补充蛋白质以满足身体的需要，并且最好选择优质蛋白，如豆类及其制品、蛋、奶、猪瘦肉、牛肉、鱼肉等。需要注意的是，蛋白质不易消化，容易增加心脏负担，所以儿童补充蛋白质也应适量，每日食物中蛋白质含量以每公斤体重不超过1克为宜，并且少吃脂肪较多或加工复杂的食物，如五花肉、肥牛、排骨、金枪鱼、腊肉、香肠等。

儿童患高血压(宜)补充膳食纤维

现在很多儿童营养过剩，小胖墩越

来越多，肥胖是引发高血压的重要因素之一。所以，儿童饮食上宜适当补充膳食纤维，不仅可以增加饱腹感，减少进食量，降低体重，还可以抑制胆固醇吸收，降低人体胆固醇含量。另外，多吃膳食纤维能降低血液中钠钾比值，从而起到降低血压的作用。因此，患有高血压的儿童宜多吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮、豆类等富含膳食纤维的食物。

儿童患高血压(宜)适当补钙

钙是骨骼的重要组成成分，儿童缺钙会影响骨骼的生长、发育，增加患佝偻病的概率，还会导致甲状腺激素增多，细胞膜对钙离子的通透性增加，从而使血压升高。患有高血压的儿童宜适当多吃些含钙高的食物，如小白菜、油菜、豆类及豆制品、猪骨、牛骨、虾皮、贝类、牛奶及奶制品、芝麻酱等。钙元素不仅能促进尿钠的排泄，利于降低血压；钙还有抑制神经细胞兴奋的作用，能稳定情绪、缓解烦躁、改善失眠。

儿童患高血压(宜)适当补锌

儿童生长发育较快，对锌元素的需要量较高，一旦饮食结构不合理，就容易导致锌元素摄入不足，从而引起一系



210 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

列症状，如食欲减退、生长发育迟缓、免疫力低下等。儿童高血压患者适当补充锌元素，可预防高血脂、肥胖症等常见并发症的发生。富含锌元素的食物有紫菜、白菜、土豆、黄豆、扁豆、小米、燕麦、玉米、核桃、花生、牡蛎、虾、鱼类、瘦肉、牛奶、花生酱等。

儿童患高血压 (宜) 少玩电子产品

精神紧张是造成儿童患高血压的重要原因之一，由于儿童时期大脑发育不是很完善，长期受电子产品刺激，会使大脑皮层兴奋和抑制失衡，引起全身小动脉痉挛和周围阻力增加，导致高血压。并且儿童经常玩电子产品，身体的活动量就会相应减少，易导致体重增加，不利于降低血压。另外，儿童由于视力发育尚不完善，长期玩电子产品，易使眼睛产生疲劳，导致近视的出现。

(宜) 了解妊娠高血压的症状

妊娠高血压的典型症状表现为高血压、蛋白尿和水肿，轻度患者没有症状或有一些轻度头晕、血压轻度升高等，可伴有轻度蛋白尿和水肿，患者没有明显不适。严重时可出现头晕、头痛、视物模糊、右上腹疼痛、呼吸急

促、心慌、胸闷、恶心、呕吐、腹水、血压上升明显等一系列表现。妊娠高血压如果治疗不及时，还可引起抽搐、昏迷。

孕妇 (宜) 定期产检

妊娠高血压发病率较高，定期产检能做到及时发现、及时治疗。如果不定期进行产检，孕妇容易将水肿误认为是肥胖，把恶心、呕吐当做是早孕反应，错过了控制高血压的最佳时机，延误病情，使高血压发展到严重程度，还会给孕妇和胎宝宝带来危险。一般情况下，孕妇怀孕4个月后应每月检查1次；从7个月起，应每2周检查1次；最后1个月应每周检查1次。另外，定期进行产检还能了解胎儿发育是否健康，及早消除对分娩不利的因素，保证母婴健康。

妊娠高血压 (宜) 合理选择药物

妊娠高血压要谨慎选择治疗药物，这关系着孕妇和胎宝宝的健康。适用于妊娠高血压的降压药包括甲基多巴、 α 和 β 受体阻滞剂（如柳胺苄心定）、血管扩张剂（如肼屈嗪、酚妥拉明）、钙拮抗剂等。解痉药物上应首选硫酸镁。孕



妇应慎用或禁用利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂（如卡托普利、依那普利、贝那普利）等药物，以免对母婴造成伤害。需要注意的是，妊娠高血压患者宜在医生的指导下正确、合理地运用药物治疗，不能擅自服用降压药。

妊娠高血压 (宜) 适当补钙

孕妇如果钙元素补充不足，会引起血钙水平降低，使血压升高、肾脏

缺血，加重妊娠高血压病情。低血钙还可造成围产期子宫收缩乏力，使产后出血的概率增加。妊娠高血压患者宜适当补钙，钙元素不仅有利于胎宝宝的牙床和骨骼发育，而且可降低血压、减少尿蛋白、减轻水肿。妊娠高血压患者除了在医生的指导下补充钙剂外，还可以多吃一些含钙高的食物，如牛奶、酸奶、核桃、鱼类、黄豆及豆制品等。



妊娠高血压 (宜) 适当补钾

钾摄入过少，会引起孕妇恶心、呕吐、浑身无力等不适，严重时还可引起心血管功能障碍，影响胎宝宝健康；缺钾还可引起患者血压升高和水肿，加重妊娠高血压病情，增加患上糖尿病的风险。妊娠高血压患者平时宜多吃些含钾丰富的新鲜蔬菜、水果和豆类，如土豆、番茄、南瓜、黄瓜、茄子、橘子、绿豆等。

妊娠高血压 (宜) 补充蛋白质

研究发现，妊娠高血压的发生与蛋白质摄入不足有着密切关系。随着妊娠高血压的发展，孕妇体内的蛋白质大量流失，会引发孕妇贫血、消瘦、视物模糊、水肿、营养不良等，加重妊娠高血压病情，影响胎宝宝发育和孕妇健康。因此，患有妊娠高血压的准妈妈宜常吃含优质蛋白质的食物，如乳制品、鱼类、虾类、瘦牛肉、鸡蛋等。

(宜) 了解更年期高血压

女性到了更年期，由于卵巢功能减退、雌激素分泌减少，导致内分泌失调、自主神经功能紊乱，从而导致睡眠

不好、情绪不稳、烦躁不安等，易引起血压波动。在更年期出现的高血压被称为更年期高血压，是更年期综合征的一种。更年期高血压大多出现在 40~50 岁的女性，但随着生活压力和各种因素的影响，更年期高血压的患病年龄也在逐渐提前。患了更年期高血压并不可怕，只要通过合理地饮食生活调理和治疗，大多数更年期高血压都能得到治愈或缓解。

(宜) 清楚更年期高血压的症状

更年期高血压的症状主要表现为血压波动明显，收缩压上升，舒张压改变较少或没有，同时伴有头痛、眩晕、耳鸣、眼花、健忘、失眠多梦、易惊醒、烦躁、乏力、易疲劳、易激动、注意力不集中、腰膝酸软，还可能出现头怕热、下肢发凉、尿少、四肢肿大等症状。

更年期前后 (宜) 勤测血压

更年期女性由于体内雌激素较低，易引起交感神经兴奋，从而出现阵发性潮热、心动过速、头晕、烦躁、心慌等症状，血压容易升高。女性更年期前后反应较重，尤其是出现潮热、心慌等症状



时,说明体内雌激素下降明显,此时应及时测量血压。另外,更年期女性脂肪代谢速率下降,易堆积在体内形成腹型肥胖,也容易引起血压、血糖及血脂升高。女性在更年期前后宜勤测血压,以便尽早发现更年期高血压,并及时治疗。

更年期高血压(宜)正确用药

更年期高血压有各种症状,宜对症治疗。更年期高血压患者可以选择谷维素片、维生素B等药物调节自主神经功能紊乱;对于心悸、心率偏快者,应选择 β 受体阻滞剂,如比索洛尔、倍他洛克等,以减慢心率,改善心悸、心慌症状;对于潮热、盗汗、紧张、失眠者可应用镇静安神药,如艾司唑仑、阿普唑仑等;对于出现焦虑、抑郁者可应用抗焦虑、抑郁药,如黛力新、舍曲林、赛乐特等。

更年期高血压(宜)多吃豆类食品

大豆中大豆孕黄酮含量很高,具有类似雌激素的作用,能帮助调节体内雌激素水平,有利于预防骨质疏松,还可以缓解更年期高血压患者的症状。另外,豆类食品含有丰富的优质蛋白、不

饱和脂肪酸等,这些营养物质有助于降低血压。因此,更年期高血压患者宜多吃大豆类食品,如黄豆、豆浆、豆腐干、豆皮、腐竹等。

更年期高血压(宜)吃安神类食物

更年期高血压患者多伴有失眠多梦、心烦气躁、乱发脾气,这些症状反过来又会影响患者情绪,易使血压升高。一些安神类食物,如牛奶、蜂蜜、莲子、百合、小米、核桃等,可缓解更年期高血压这些症状,能提高睡眠质量、稳定情绪,有利于控制血压。

更年期高血压(宜)补充卵磷脂

更年期高血压患者常伴有一些症状,如头痛、头晕、失眠、健忘、心烦、焦虑等,这些都与患者自主神经功能紊乱有关。补充卵磷脂,可使大脑神经及时获得营养补充,有利于消除大脑疲劳,改善自主神经功能紊乱引起的急躁、易怒、失眠等症状。卵磷脂还能保护心脏,降低血压,有利于预防心血管疾病。患有更年期高血压的人更宜适当多吃些富含卵磷脂的食物,如黄豆、鱼头、芝麻、牛奶等。



④ 了解老年性高血压

老年人是高血压的高发人群，老年性高血压通常指年龄超过 65 岁，血压持续或非同日 3 次以上测量收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，即可诊断为老年性高血压。

④ 知道老年高血压的诱因

老年人的血管弹性减退，心脏功能下降，血管阻力明显增大，容易导致血压升高。老年人肾脏功能减弱，排钠能力降低，加之老年人的味觉功能减弱，不知不觉中容易增加钠的摄入，易发生钠潴留，会对血管壁造成较大的压力。一部分老年人还存在胰岛素抵抗或继发高胰岛素血症，增加了血压升高的风险。另外，老年人交感神经活动性高，血中肾上腺素水平较高，且不易排

出，使得老年人的中枢和外周神经系统存在不同程度的障碍，不利于机体调控血压。

④ 了解老年高血压的特点

随着年龄的增长，人体的各个器官功能都呈退行性变化，心血管系统的弹性减弱，动脉硬化明显。当心脏射血时，主动脉不能充分扩张，不能使动脉内骤增的血容量得到缓冲，容易导致收缩期血压升高。而由于主动脉弹性减退，舒张期主动脉回缩力减小，血流量减少，舒张压下降，脉压增大。一般情况下，收缩压呈线性升高，舒张压较平缓的升高，到 70 岁左右会缓慢下降。

④ 注意老年人血压波动

老年人与中青年人相比，血压更易





发生较大的波动。血压波动一般表现为活动时增高、安静时较低；白天偏高、夜晚偏低；冬季偏高、夏季偏低等特点，而老年人血压会随着情绪、季节、身体姿势的变化出现较明显的波动，这与老年人压力感受器官调节血压的敏感性减退有关。老年人血压波动大，不仅易产生不适感，还会增加并发严重心血管疾病的危险。如果老年人血压波动较大，宜每日测量血压数次，以观察血压的日夜变化，谨慎选择降压药，稳定降压效果，并且要避免活动时血压突然升高或夜间血压降得过低。

④ 警惕老年人继发性高血压

在老年高血压患者中，继发性高血压较为多见，如由动脉粥样硬化病变致使肾血管性高血压、肾性高血压等都可以导致血压升高。对于继发性高血压就不能仅仅进行降压治疗，应尽快消除原发病，血压才会降下来。如果老年人在短时间内血压突然升高或使用多种降压药后仍难以控制，就要及时就医，查找病因。

④ 重视老年人隐匿性高血压

隐匿性高血压是指在诊室或在医院测量时血压正常，而在家中自测或动态血压升高的临床现象。隐匿性高血压容易被漏诊，如果未能及时进行降压治疗，其心血管疾病和卒中的发病率和病死率与持续性高血压患者相近。尤其是夜间高血压，很容易对靶器官造成损害。所以，老年人不管是否患有高血压，平时都应做好血压检测，并在就医时将自己动态血压的情况如实反应给医生，以便医生做出准确的判断。

④ 了解假性高血压

假性高血压指的是用普通袖带测压法测量血压值高于经动脉穿刺直接测得血压值。这是由于肱动脉内膜增厚、硬化，阻碍了肱动脉的压缩，从而使血压测量值假性升高。假性高血压在老年人中较为多见，特别是动脉严重钙化的老年人更易出现假性高血压。假性高血压患者往往伴有一定的心血管风险，应积极地进行治疗。但患者在治疗前不宜自行贸然服用降压药，应在医生确诊评估后再进行治疗。



④ 了解老年人降压目标值界定

正常人群的理想血压水平为 120/80 毫米汞柱，但这个数值却不适用于老年人。因为老年人均会出现不同程度的血管老化，动脉血管壁的弹性下降，所以血压会代偿性地升高。研究发现，当老年高血压患者舒张压小于 70 毫米汞柱时，其血压降得越低，病死率越高。老年人身体长期处于血压高的状态，降得过低还可能导致局部组织血流灌注不足，引发危险。一般情况下，60 岁以上的老年高血压患者血压控制在 130~140/85~90 毫米汞柱即可，不必降至理想水平。

④ 了解老年性高血压的治疗

老年人高血压的治疗主要以预防心力衰竭、脑血管意外为主，主要通过降低外周血管阻力、提高心脏排血量、保护肾脏功能进行药物和非药物治疗。在降压治疗过程中，宜慎重选择降压药，且药物应从小剂量开始，并注意观察老年人高血压的心输出量降低、血管阻力异常的现象，减少重要脏器由于血压的下降所导致的储备功能下降的现象，防止心肌缺血和脑梗死的发生。

老年性高血压 ④ 首选利尿剂

噻嗪类利尿剂会影响尿液的稀释过程，利尿作用比较温和，而持续且强有力的利尿对老年人而言也是不利的。这类利尿剂可持续增加钠的排除，降低外周血管阻力，能发挥持续降压的作用，非常适用于老年高血压患者。利尿剂不但是首选降压药，还是基础降压药，因为利尿剂几乎可以与其他所有各类的降压药合用，增强降压作用。但老年人不宜应用大剂量的利尿剂，长期使用利尿剂宜注意补充钾元素。

老年人降压 ④ 联合用药

临床证明，不同类别的降压药物联合应用与单一用药相比，能大幅度地降低血压，降压幅度约为单一用药时的 2 倍。对很多老年高血压而言，单一药物治疗并不能使血压降至理想水平，如果仅仅增加单一药物的剂量，不仅达不到良好的降压效果，还会增加药物的不良反应，使患者产生不适感。联合用药可以将单一的药物剂量降至最低，中和不同药物引起的不良感应，将不良反应降至最小，保护好靶器官。



(宜) 了解老年人常备药物

患有高血压的老年人除了在家里常备一些降压药物外，还要准备一些治疗心肌梗死、脑出血、血栓等突发急症的应急药物，以便在发生危险时及时服用。老年人在服用降压药时，一定要遵循医嘱，定时服药。

老年人 (宜) 站着测量血压

一般人群在测量血压时，宜采取坐位，以坐位测量的血压为准。而老年人高血压患者大多伴有体位性低血压，当从坐位改为站立时，收缩压会立即下降20毫米汞柱以上，或舒张压下降10毫米汞柱以上，由于血压突然降低，会导致人体重要器官供血不足，易出现头晕，甚至昏厥。所以，老年人应站立测量血压，并根据站立时的血压值对患者进行评估。另外，可以通过测坐位血压和站立血压值，评估血压的体位效应，为降压治疗提供依据，以免加重体位性低血压或血压降得过低。

老年人 (宜) 调整生活方式

老年人高血压患者更要注重非药物治疗，改善不良的生活方式，避免引起血压升高的行为，保证降压药发挥较好的疗效。饮食上，应减少脂肪和盐的摄入，每天摄入钠盐不宜超过6克，宜适当补充钾盐和钙盐，且要戒烟戒酒，还可以参加一些自己感兴趣的文娱活动，保持积极乐观的心态和适量的活动。

(宜) 积极应对老年人味觉减退

随着年龄的增长，味蕾逐渐萎缩，数量减少，唾液的分泌也减少，会使老年人味觉功能减退。所以，老年人常常感觉食之无味，喜食口味较重的食物，不知不觉容易摄入较多的盐分，这样无疑会加重高血压病情。老年人平时应少吃刺激性强的食物，不能为了追求口感放任自己，做饭时要少放盐，多喝绿茶等清淡的饮料，不喝甜腻的饮料，有利于延缓味蕾衰退。



⑧ 忽视儿童高血压

儿童高血压可引起头痛、头晕、视物模糊、精神不集中等，这些症状与其他疾病很相似，由于儿童不能准确地诉说症状，多数家长对儿童高血压认识程度又不深，容易将高血压与其他疾病混淆，延误病情。当病情发展严重时会引起心脏、大脑、血管和肾脏的损害，多数患儿在成人后会出现心脏疾病、脑血管疾病、肾脏疾病、糖尿病等并发症。因此，家长应高度重视儿童高血压，对于发育迟缓、个子不高的肥胖儿童，要定期测量血压。

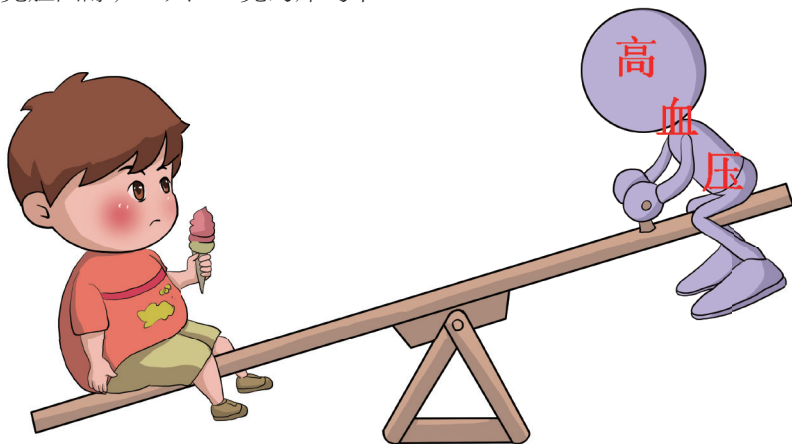
儿童患高血压 ⑨ 吃快餐

很多儿童偏爱于汉堡、炸鸡、薯条、热狗等快餐，这些食物中含有较高的胆固醇，例如一个105克的汉堡中含有30毫克胆固醇，一只154克的炸鸡中

含有的胆固醇可多达103毫克。患有高血压的儿童经常食用快餐，易使体内胆固醇含量明显提高，不利于控制血压。另外，快餐食物中盐的含量很高，吃一顿快餐摄入的盐分远超过规定的每日最高摄盐量，高盐饮食也是引起高血压的重要原因。因此，不管儿童是否患有高血压，都应尽量避免食用快餐。

儿童患高血压 ⑩ 多吃零食

大多数零食都是高热量、高脂肪、高盐、高糖的食品，食用后容易引起血压升高。儿童高血压患者若过多食用零食，不仅易引起肥胖，还会加重高血压的病情。因此，患有高血压的儿童忌吃多零食，如方便面、果冻、乳饮料、蜜饯、火腿肠、薯片等，最好不要食用，可以用含糖量少的水果和坚果代替零食。





儿童患高血压 (忌) 喝可乐

可乐中果糖含量一般都很高,摄入过多,易患高血压;可乐又是碳酸饮料,里面含有一些化学物质,如钠等,会令血压升高,含有的二氧化碳气体可诱发饮食中一些食物病变,增加患高血压的风险。长期喝可乐等碳酸饮料既不利于儿童成长,又会加重高血压的病情,因此患有高血压的儿童最好不要喝可乐。

儿童 (忌) 膳食纤维摄入过量

研究发现,膳食纤维可降低小肠对能量食物的吸收速率,降低对脂溶性维生素及矿物质的吸收,有利于控制餐后血压。患有高血压的儿童宜适当多吃富含膳食纤维的食物,但食用过多也不利于身体健康。因为儿童的胃肠功能较弱,食用过多的膳食纤维,反而不利于消化,易引起胃肠不适,如腹胀、便秘等,还可导致儿童营养不良,影响儿童正常的生长发育。

儿童患高血压 (忌) 不控制体重

肥胖是引发儿童患高血压的重要因素,如果儿童经常食用高脂肪、高热量

的食物,使体重高于正常体重,也会大大增加儿童患高血压的概率。患有高血压的儿童,在治疗上应积极控制体重,饮食上少吃或不吃高糖、高脂肪等易使身体发胖的食物,宜多吃新鲜蔬菜和水果;并且要坚持运动锻炼,有利于减轻体重,降低血压。

儿童患高血压 (忌) 压力过大

压力过大易使儿童产生消极情绪,抵抗力下降,易患心血管疾病,不利于儿童的成长发育。繁重的学习和心理压力又会使儿童产生紧张、激动的情绪,易使血压升高,儿童长期处于紧张的情绪中就易引发高血压。被确诊患有高血压的儿童如果压力过大,则会影响血压稳定,血压过高还可能会损害靶器官。

(忌) 忽视妊娠高血压综合征

妊娠高血压综合征是孕妇常见的一种疾病,多发生在怀孕5个月以后,易引起胎盘早剥、心力衰竭、凝血功能障碍、脑出血、肾衰竭及产后血液循环障碍等。妊娠高血压越严重,对胎宝宝的危害就越大,可引起早产、死产、新生儿窒息等。妊娠高血压发病率很高,孕



妇宜高度警惕其发生，以免给自己和胎宝宝带来危险。

❗ 不知易患妊娠高血压

有些孕妇认为孕前没有高血压就不会发生妊娠高血压，这种观念是不正确的。如果你属于以下人群，更要警惕妊娠高血压的发生。

- ◎ 年轻初产妇或高龄初产妇；
- ◎ 体型矮胖的孕妇；
- ◎ 原发高血压、肾炎、糖尿病病史的孕妇，或有妊高征病史的孕妇；
- ◎ 营养不良尤其是伴有严重贫血者；
- ◎ 双胞胎、羊水过多或葡萄胎的孕妇等。

❗ 通过症状判断妊娠高血压

妊娠高血压患者在患病初期一般都没有明显的症状，当出现妊娠高血压症状，如头痛、水肿、视物模糊时，病情已经发展到中度或重度，此时已经对孕妇和胎宝宝造成了一定危害，再采取治疗措施已经为时已晚。因此，千万不要以为没有症状就没有患高血压的可能，孕妇宜定期产检、积极预防。

❗ 将妊娠高血压误以为是贫血

临床上，轻度的妊娠高血压常常仅表现为头晕，中度及重度可表现为头痛、眼花、视物模糊、水肿等。贫血是妊娠高血压常见的合并症，其表现为头晕、乏力、心慌气短等，与轻度妊娠高血压的症状非常相似，有些孕妇容易将妊娠高血压误认为是贫血，这样容易耽误病情，给自己和胎宝宝带来危险。当孕妇在孕中期和孕晚期经常出现头晕时，最好到医院进行检查、确诊。

❗ 以为分娩后血压自然会下降

妊娠高血压虽然在妊娠期出现，但这并不意味着分娩后血压就会降至理想状态，妊娠高血压的产妇分娩后仍需要一段时间的治疗，血压才能恢复正常，并且产后3天内还易发生重度妊娠高血压。分娩后的妊高征产妇应在医生的指导下服用3天降压药，以控制血压，保持血压稳定。产后1个月再到医院进行血压和蛋白尿等检查，大多数患者经过正确、合理的药物治疗后，血压是可以恢复至正常的。如果产后血压仍不能恢复正常者，应及时治疗，以免患者终生受高血压的困扰。



⑧ 怀孕后体重增加过快

调查发现,如果妊娠期间体重增长过快,那么患妊娠高血压的概率要比其他孕妇高很多。一般怀孕28周后,每周体重增加超过500克或每月超过2千克或整个孕期超过13千克都属于异常情况,孕妇应多注意体重变化,如果增长过快,应尽快就医,切忌认为是正常现象。另外,体重过胖还会加大孕妇分娩难度,对胎宝宝和孕妇都是不利的。怀孕后女性宜进行适度的运动来控制体重,如散步、游泳或森林浴等。

⑧ 怀孕后整天卧床休息

很多孕妇认为,怀孕后就应卧床休息避免活动,能养身安胎,其实长时间不活动对孕妇也是有害的。怀孕后长期卧床休息,会降低自身抵抗力,易患疾病。长期卧床还易使体重增加过快,加重妊高征患者的水肿,不利于控制血压。所以,怀孕后仍要保持适度的运动,即便是患有妊娠高血压的孕妇,也宜进行轻度的体力活动,如散步、简单的家务活动,有利于血管扩张,控制病情。

妊娠高血压 ⑧ 吃过多补品

一些补品,如桂圆、阿胶、人参、红参等对身体有补益的作用,比较受孕妇欢迎,但妊娠高血压患者切忌吃补品过多。因为过多食用补品,会加重心脏负担,并加重水肿和高血压,不利于控制病情。此外,孕妇由于胃肠道功能较弱,容易出现食欲不振、胃胀、便秘等情况,若此时过量食用补品,还会加重呕吐、便秘,严重时可导致流产。

⑧ 不重视更年期高血压

更年期高血压的危害主要表现在以下几个方面:首先,更年期高血压会加重心脏负担,易引发高血压心脏病、心力衰竭、冠心病、心绞痛、心律失常、心肌栓塞等疾病;其次,可导致肾小球动脉硬化、肾脏缺血、肾功能不全、尿毒症等;再次,还可导致脑动脉硬化,易引发脑缺血、脑动脉血栓、高血压脑病、脑出血等;更年期高血压还会导致眼底动脉硬化,严重影响视力。



② 对更年期高血压认识不正确

更年期高血压知晓率低，许多人发现自己患上更年期高血压时会产生焦虑、恐惧的心理。不良情绪也是引起更年期高血压的重要原因之一，情绪糟糕反而不利于控制血压。其实，患上更年期高血压并不可怕，只要积极配合治疗、保持良好的生活方式，是可以控制好血压的。患有更年期高血压的患者要正确认识更年期高血压，调整好自己的情绪，这样才有利于稳定血压。

更年期高血压 ③ 只服降压药物

更年期高血压主要是体内雌激素水平失调，导致焦虑、失眠、烦躁而引起血压波动。对于更年期高血压一般先不给予降压治疗，首要治疗应是针对更年期综合征的治疗，通过心理调节、服用抗焦虑药物、改善睡眠、调节内分泌等方法来观察血压的波动情况。假如在治疗更年期综合征后血压仍然很高，可在医生的指导下服用一些降压药。一般更年期综合征经过一段时间的治疗是可以得到缓解和治愈的，高血压也会随之治愈。

③ 将更年期高血压与甲亢混淆

更年期高血压是更年期综合征的症状之一，其易与甲亢相混淆，因为两者都易发生于中年女性，且都与生理、内分泌等因素有关。更年期高血压表现为烦躁、易怒、注意力不集中、记忆力减退、心慌、气短、胸闷、潮热多汗、血压升高、腰膝酸软、尿频或尿少；甲亢则表现为敏感性强、易激动、焦虑、心悸、心动过速、怕热多汗、突眼、进食量增加、甲状腺肿大、震颤等。

④ 忽视老年性高血压并发症

老年人患高血压与其他人群相比，由于其生理机能的减退，血管的弹性减弱，更容易诱发并发症。如果血压长期控制不理想，持续的高压容易引起心、脑、肾等重要器官的损害，显著增加患心血管疾病的风险。老年人高血压患者需警惕的并发症包括：糖尿病、高尿酸血症、高脂血症、老年痴呆、冠心病、心绞痛、脑血管病、外周血管病、肾功能不全等。



⑧ 忽视血压昼夜节律异常

正常人群的血压波动规律通常表现为昼高夜低，夜间的血压水平比白天要降低10%~20%。而老年人高血压患者的血压常伴有昼夜规律异常的特点，夜间血压下降的幅度 $< 10\%$ 或 $> 20\%$ ，有的甚至在夜间的血压要高于白天的血压水平，而人处于熟睡状态，不能采取相应的措施，对心、脑、肾等重要器官非常危险。所以，老年人最好监测自己24小时的动态血压水平，血压昼夜节律异常严重时可在医生的指导下采取药物治疗，以免发生危险。

⑧ 忽视老年人体位性低压

体位性低血压即患者平卧10分钟后测得血压比站立3分钟后测得血压要高，且收缩压相差 > 20 毫米汞柱和舒张压相差 > 10 毫米汞柱。患体位性低血压的人由坐位转为站位时，血压明显下降，会导致心脑血管缺血，易出现头晕目眩、视力模糊、软弱无力、站立不稳，严重时会发生小便失禁、出汗，甚至昏厥。约有1/3的老年人都会有体位性低血压，尤其是伴有糖尿病，使用利尿剂、扩血管药或精神类药物的老年高血

压患者，更容易发生体位性低血压。

老年人 ⑧ 忽视餐后低血压

老年人在进餐后2小时内，由于餐后内脏血流灌注增加，压力感受器敏感性降低，餐后交感神经张力不足，容易发生餐后低血压，收缩压可下降 ≥ 20 毫米汞柱。餐后低血压易影响重要脏器的供血，并伴有低血压症状，如头晕、恶心、衰弱无力、视力模糊、昏厥、心绞痛，严重者可能发生冠状事件、脑卒中。餐后血压的最低点常发生在餐后30~60分钟内，常在餐后2小时左右恢复基础血压值。老年人发生餐后低血压多见于早餐后，也可在午餐或晚餐后发生。老年人预防餐后低血压，应减少碳水化合物的摄入，可采取少食多餐的进食原则，餐前可适量饮水，避免服用降压药，餐后取坐位或卧位，不宜立即起身活动。

老年人 ⑧ 用 α 受体阻滞剂降压

在一线降压药物中， α 受体阻滞剂易引起体位性低血压，尤其是老年人发生率较高，不宜作为治疗老年人高血压的一线用药，以免血压波动影响降压效果。但如果老年性高血压患者合并前列



224 ♥ 高血压患者的 1000 个生活宜忌

腺肥大，可在医生的指导下考虑应用，如特拉唑嗪。

老年高血压患者(忌)独居

在社会进步的同时，空巢老人和独居老人越来越多，这样老年人一旦发生危险，往往因不能得到及时的救治，而加重病情或丧失生命。尤其是当高血压患者出现昏倒、脑出血等状况时，常常无法呼救。所以，老年高血压患者应避免独居，夜晚睡觉时最好有家人陪同，如果条件不允许，也最好在老人卧室或床头安装喇叭，以便及时呼救。

高血压患者(忌)经常驾车

有些驾车族出门就开车，甚至出去买个菜都要开车去，每天走路的机会很少。经常驾车，可使高血压患病率增加，对高血压患者控制和治疗高血压是

不利的。因此，患有高血压的驾车族应控制开车次数，每周开车尽量不要超过3次，多增加步行的机会。

高血压患者(忌)服药后驾车

高血压患者服用降压药后通常会出现一些副作用，如眩晕、嗜睡、乏力、反应迟钝、动作协调能力下降等。服药过量甚至会引起低血压，出现头痛、头晕、恶心等不良反应。如果服药后立即驾车，不利于驾驶安全，易导致交通事故的发生，其危害不亚于酒后驾车。相关数据表明，驾驶员在服用感冒药、降压药、安定等药物后驾车，发生事故的概率要比未服药高出约4倍。因此，高血压患者忌服药后立即驾车，至少在服药1小时后无不适感再驾车。